۳۶۵ روش

برای افزایش توانمندی مغز

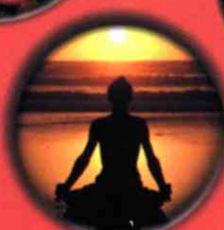


راهکارها، تمرین ها، پیشنهادها













روانشناسی

کارولین دین، والنتین دمیتریو و دنا راسکین
دکتر مسعود غفاری
با همکاری: دکتر فاطمه تیموری مقدم
سمیرا بختیاریان، سید احمد قائمی

۳۶۵ روش برای افزایش توانمندی مغز

راهکارها ، تمرین‌ها ، پیشنهادها

۳۶۵ روش برای افزایش توانمندی مغز

راهکارها ، تمرین‌ها ، پیشنهادها

کارولین دین، والنتین دمیتریو، دنا راسکین

دکتر مسعود غفاری

با همکاری:

سمیرا بختیاریان (مترجم)

سید احمد قائمی (روانشناس)

تحت نظارت علمی. تخصصیِ دکتر فاطمه تیموری مقدم

(متخصص مغز و اعصاب نورولوژیست)

یادآوران

۱۳۹۲

یادآوران
شرکت بین‌المللی پژوهش و نشر یادآوران
بلوار کشاورز، خیابان ورنوس، خیابان رستاک ، شماره ۵
تلفن: ۱۶ ۲۷ ۹۷ ۸۸ فکس: ۱۵ ۲۷ ۹۷ ۸۸
www.yadavaran.ir E-mail: info@yadavaran.ir

۳۶۵ روش برای افزایش توانمندی مغز

کارولین دین، والنتین دمیتریو، دناراسکین

مترجم : دکتر مسعود غفاری

طرح جلد : فرشته سعیدا

ویراستار : فرشته کیشانی فراهانی

حروف‌چینی ،صفحه آرایی : واحد فنی یادآوران

لیتوگرافی: آرمان / چاپ: فرارنگ / صحافی: کیمیا

چاپ اول :۱۳۹۲

تعداد: ۱۰۰۰ جلد

قیمت : ۹۵۰۰ تومان

سرشناسه	Dean، Carolyn/ دین کارولین
عنوان و نام پدیدآور	۳۶۵ روش برای افزایش توانمندی مغز، راهکارها ، تمرین‌ها پیشنهادها / کارولین دین ، والنتین دمیتریو، دنا راسکین ، مترجم مسعود غفاری
مشخصات نشر	تهران، شرکت بین المللی پژوهش و نشر یادآوران ، ۱۳۹۲
مشخصات ظاهری	۲۳۲ ص ، مصور .
شابک	۹۷۸_۹۶۴ _۵۸۲۴ _۶۵_۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیپا
یادداشت : عنوان اصلی	365 Ways to Boost your Brain Power : Tips,Exercise,Advice,c2009
یادداشت	واژه‌نامه.
عنوان دیگر	راهکارها، تمرین‌ها ، پیشنهادها
عنوان گسترده	سیصد و شصت و پنج روش برای افزایش توانمندی مغز.
موضوع	مغز، مسایل متفرقه
شناسه افزوده	دمیتریف ، والنتین ، Dmitriev,Valentine، راسکین ، دنا،Raskin,Donna
شناسه افزوده	غفاری، مسعود،۱۳۲۹، مترجم
رده‌بندی کنگره	QP ۳۷۶/د۹س۹ ۱۳۹۲
رده‌بندی دیویی	۶۱۲/۸۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	۳۰۵۸۱۸۲

فهرست

آزمون: تا چه اندازه با مغزتان درست رفتار می‌کنید؟

تا چه اندازه با مغزتان آشنایی دارید؟ مغز برای کارکرد بهتر چه چیزهایی نیاز دارد؟ آیا برای سلامت مغزتان از غذاهای ویژه‌ای استفاده می‌کنید؟ آزمون زیر را انجام دهید تا در یابید چقدر با مغزتان درست رفتار می‌کنید. درست‌ترین و یا نزدیک‌ترین پاسخ را انتخاب کنید.

۱ـ هر چند وقت یک بار ورزش می‌کنید؟
آ ـ دست کم ۶ روز در هفته
ب ـ یک یا دو بار در هفته
ج ـ به ندرت

۲ـ آیا از میوه‌ها و سبزی‌های گوناگون استفاده می‌کنید؟
آ ـ بله. از همه‌ی گونه‌ها استفاده می‌کنم.
ب ـ بله. میوه‌های و سبزی‌های مورد علاقه‌ام را می‌خورم
ج ـ بله ـ میوه‌ها را می‌خورم اما سبزی‌ها را دوست ندارم و استفاده نمی‌کنم.

۳ـ هرچند وقت یکبار ماهی می‌خورید؟
آ ـ من در برنامه غذایی هفتگی خود، یک وعده ماهی سالمون و یک وعده غذایی دریایی گنجانده‌ام.

ب ـ گاه‌گاهی ماهی می‌خورم، بیشتر مرغ و گوشت استفاده می‌کنم.
ج - من اصلاً ماهی دوست ندارم.

۴ـ آیا از میزان HDL و LDL خودتان آگاهی دارید؟
آـ بله. من مرتب میزان چربی خون خود را مورد آزمایش قرار می‌دهم.
ب ـ از آخرین آزمایشی که دادم ۵ سال گذشته است.
ج ـ HDL و LDL چیست؟

۵ـ آیا برای رهایی از استرس شیوه ویژه‌ای را پیروی می‌کنید؟
آـ دوبار در هفته یوگا کار می‌کنم و در روز ۱۵ دقیقه تمرین‌های مدیتیشن انجام می‌دهم، مجله می‌خوانم و...
ب ـ نه! من با نوشیدن یک لیوان نوشیدنی خنک استرس را پشت سر می‌گذارم.
ج ـ استرس کار همیشگی من است. به آن عادت کرده‌ام.

۶ـ روابط اجتماعی شما در چه اندازه‌ای است؟
آـ من عضو باشگاه کتابخوانی هستم، به مسجد می‌روم و مهمانی دوره‌ای نیز برگزار می‌کنم.
ب ـ هفته‌ای یک بار با دوستانم دیدار می‌کنم.
ج ـ من برای این کارها وقت ندارم.

۷ـ هرچند وقت یک بار نزدیکی دارید؟
آـ دست کم ۳ بار در هفته
ب ـ ۲ تا ۴ بار در ماه
ج ـ من با کسی رابطه جنسی ندارم

۸ـ از آخرین باری که چیز جدیدی یاد گرفتید چند وقت می‌گذرد؟
آ ـ من همیشه در حال یادگیری هستم.
ب ـ ده سال پیش زمانی که دانشجو بودم
ج ـ من به اندازه‌ی لازم می‌دانم، نیازی به یادگیری چیزهای جدید نیست.

۹ـ از آخرین باری که کتاب خوانده‌اید چقدر می‌گذرد؟
آ ـ من همیشه کتابی برای خواندن دارم. به کتاب‌های تاریخی، ادبی و شعر علاقه‌مند هستم.
ب ـ تابستان‌ها، روزنامه و مجله‌هایم را به ساحل می‌برم و می‌خوانم.
ج - خیلی کم کتاب می‌خوانم. هنگامیکه می‌توانم تلویزیون ببینم چرا کتاب بخوانم؟

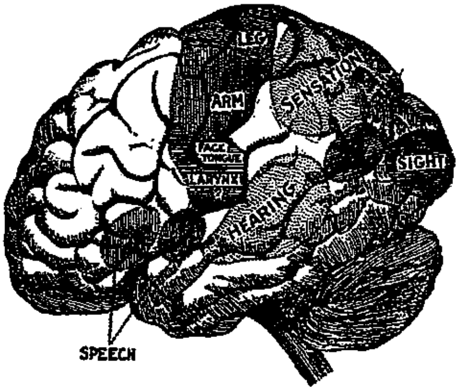
روش امتیاز دهی:
برای جواب‌های آ ۲ نمره
برای جواب‌های ب ۱ نمره
برای جواب‌های ج ۰ نمره

امتیاز ۲۰ـ ۱۵: شما به خوبی از مغزتان نگاه‌داری می‌کنید و مغز سالم و هوشمندی دارید. امّا یادتان باشد همیشه جا برای پیشرفت وجود دارد و بهتر از این نیز می‌توان بود.

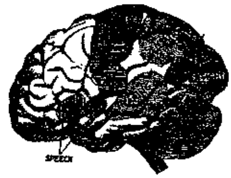
امتیاز ۱۴ـ ۹: آگاهی شما برای نگاه‌داری از مغزتان بسیار کم است، امّا با کمی تلاش می‌توانید سطح آگاهی‌تان را بالا ببرید. خوشبختانه شما می‌توانید با خواندن صفحه‌های بعد انگیزه‌ی لازم برای نگهداری از مغزتان را بدست آورید.

امتیاز ۸ـ ۵: مغز شما از شدّت بی‌توجهی کلافه شده است. حتماً و حتماً این کتاب را بخوانید و راه‌کارهایش را مو به مو اجرا کنید تا از کوچک شدن مغزتان جلوگیری کرده باشید.

۱



مغز خود را بشناسید



مغز خود را بشناسید

مغز ابر کامپیوتری است که فنّ آوری مدرن هرگز توانایی ساخت چیزی همانند آن را ندارد.

۱ــ از ارزشمندی مغز خود آگاه باشید.

اگر می‌خواهید در طول زندگی خود مغز کارآمدی داشته باشید، باید از کارکرد آن اگاه باشید. همه جنبه‌های زندگی شما، فیزیکی، ذهنی شناختی یا احساسی توسط یک تودهٔ صورتی ــ طوسی یک کیلوگرمی در جمجمه رهبری می‌شود. مغز شما دستگاه مرموز و پیچیده‌ای است که روز و شب کارمی‌کند تا شما زنده، پرانرژی و هوشیار باشید. دانستن راجع به مغز باید در شما انگیزه‌ای ایجاد کند تا بهتر از آن نگهداری کنید. خوشبختانه این کتاب شما را با مغزتان (که در واقع بهترین رایانه‌ای است که تا بحال داشته‌اید) آشنا می‌کند و راه‌کارهایی میدهد تا آن را کارآمد نگه دارید و بیشترین بهره را از آن ببرید.

۲ــ مغز خود را شبیه سازی کنید.

کف دستهایتان را در برابر هم قرار دهید و آن را مشت کنید. به شصت دستها نگاه کنید. شما اندازهٔ واقعی مغزتان را شبیه سازی کرده‌اید. حتّی انگشتان در هم فرورفته شما تا حدّی شبیه به پیچیدگی شگفت‌انگیز مغز است. صد میلیارد سلول عصبی که روی هم رفته بیش از یک کیلوگرم وزن دارد به یکدیگر متصل شده‌اند و ۱۰۰ تریلیون مسیر عصبی مختلف را ایجاد کرده‌اند. در هسته مرکزی سلول‌های عصبی متابولیسم صورت می‌گیرد. آنها چندین بازوی بسیار بلند دارند که

آکسون[1] نامیده می‌شوند و پیام عصبی را هدایت می‌کند. انتهای هر آکسون جایی است که پیام از یک سلول عصبی به سلول عصبی دیگر انتقال می‌یابد. به محل پیوند یک آکسون به آکسون دیگر سینااپس[2] می‌گویند. ۱۰۰ تریلیون سیناپس در مغز انسان وجود دارد.

۳ـ ارزش مغز خود را بدانید.

مغز شما ابر کامپیوتری است که فن‌آوری مدرن هرگز نمی‌تواند شبیه آن را پدید آورد. لحظه‌ای به مجموعه کارهایی که مغز انجام می‌دهد بیندیشید. ذخیره کردن خاطره‌های بی‌شمار، گوناگونی بسیار گسترده‌ای از حالت‌ها، احساس‌ها، دریافت‌های حسی مانند توان چشایی، بساوایی، بویایی و همه حرکت‌های ماهیچه‌ای، نفس کشیدن، گردش خون، گوارش، فشار، درد، خوردن، توان اندیشه و خیال، شناختن و... با اندیشه به توانایی‌ها تازه یادمان می‌افتد که چه اندازه به مغز بی‌توجه بوده‌ایم.

۴ـ از شیوه‌ی کارکرد مغز خود آگاهی داشته باشید.

سلول‌های عصبی یکی پس از دیگری، پیام را در مسیر عصبی فرمان مورد نظر هدایت می‌کنند تا بدن به شکل طبیعی فعالیت کند. تمام صد میلیارد سلول عصبی چندین بازوی انتقال دهنده (آکسون) دارند و هر آکسون چندین بازوی کوچک دارد که دندریت[3] نامیده می‌شود. هر سلول عصبی مانند دیگر سلول‌ها در بدنه‌ی اصلی خود هسته‌ای دارد که سوخت و ساز آن را کنترل می‌کند. آکسون‌ها که نازکتر از یک تار مو هستند، پیام‌ها را از یک سلول عصبی به سلول دیگر منتقل می‌کنند. پیرامون هر سلول عصبی سلول‌هایی وجود دارند که وظیفۀ آنها نگه‌داری،

1-Axon
2- Synapses
3-Dendrites

پشتیبانی و غذارسانی است (نوروگلیا)[1]. سلول‌های عصبی کار گرفتن و فرستادن پیام‌های عصبی را بر عهده دارند. این پیام‌های عصبی درون هر سلول ساخته می‌شوند و در زمان مشخص به انتهای هر آکسون انتقال می‌یابند. هنگامیکه پیام به انتهای آکسون رسید ماده‌ای شیمیایی از نوک آن تراوش می‌شود که انتقال دهنده‌ی عصبی نام دارد (نوروترانزمیتر[2]) انتقال دهنده‌های عصبی در مسیری کوتاه حرکت می‌کنند و پیام عصبی را از پایانه‌ی هر آکسون به دندریت‌های سلول گیرنده انتقال می‌دهند. به این مسیر انتقال سیناپس می‌گویند و به طور متوسط هر سلول حدود ۱۵/۰۰۰ سیناپس دارد. شگفت‌انگیز نیست؟ مغز شما شاهکار است، بیشتر به آن توجه کنید.

۵ـ به کهن‌ترها بیشتر توجه کنید.

عمر سلول‌هایی که در دهان و روده‌ها وجود دارند فقط چند روز است. گلبول‌های قرمز به گونه‌ای میانگین سه ماه زنده می‌مانند، امّا سلول‌های عصبی از روزی که ما در رحم مادر هستیم ساخته می‌شوند و عمری طولانی دارند. در واقع آنها می‌توانند صد سال یا بیشتر زنده بمانند. پیش‌ترها باور این گونه بود که سلول‌های عصبی بازسازی نمی‌شوند، امّا پژوهش‌های تازه نشان داده است که چند نقطه‌ی محدود در مغز توانایی ساختن سلول‌های عصبی را دارند. این دست‌آوردها ذهن را به چگونگی نگهداری از سلول‌های مغزی و یافتن راهی برای تولید دوباره‌ی آنها هدایت می‌کند. باید سلول‌های مغزی‌تان را به عنوان چیزی در نظر بگیرید که قرار است تا آخر عمر با شما باشد. مغز و بدن از راه سم زدایی پیوسته‌ی سلول‌ها زندگی خود را ادامه می‌دهند. پس بیشتر از سلول‌های عصبی خود مراقبت کنید و آنها را بیدار و سرحال نگاه دارید.

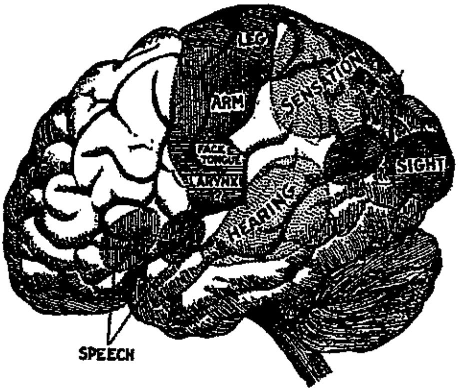
1- Nearoglial
2- Nearotransmitter

۶ـ با همه‌ی بخش‌های مغز خود اشنا شوید.

مغز دارای دو نیمکره‌ی راست و چپ می‌باشد و این دو نیم‌کره حدود ۸۵٪ وزن مغز را تشکیل می‌دهند. جسم پینه‌ای[1] رابط میان دو نیمکره است و مانند ایستگاه مخابرات دارای تارهای عصبی بی‌شمار است. لایه بیرونی نیمکره «کورتکس»[2] نامیده می‌شود و به گونه‌ی میانگین سه میلی‌متر کلفتی دارد که داده‌های ورودی به مغز را پردازش می‌کند. افزون بر این فرمان اندیشه و حرکت نیز از لایه‌ی بیرونی مغز آغاز می‌شود. مخچه که ۱۰٪ از کل حجم مغز را در برمی‌گیرد در قسمت پشتی مغز قرار گرفته و وظیفه‌ی تعادل و هماهنگی بدن را بر عهده دارد. ساقه‌ی مغز[3] ۵٪ حجم مغز را در بر گرفته، زیر مخچه قرار دارد و پیام‌ها را از مغز به نخاع می‌رساند. پاره‌ای از کارکردهای خود کار بدن مانند نفس کشیدن، ضربان قلب، فشار خون و خوابیدن به شدّت به فعالیت ساقه‌ی مغز وابسته‌اند. دستگاه (سیستم) «لیمبیک[4]» غریزه‌ها، احساس‌ها و حس بویایی را کنترل می‌کند، «تالاموس[5]» داده‌ها را از لیمبیک دریافت کرده و به قشر مغزی می‌برد. «هیپوکامپ[6]» برای ذخیره‌سازی داده‌ها می‌باشد و حافظه‌ی کوتاه مدّت را به حافظه‌ی بلند مدّت تبدیل می‌کند. برای نمونه پلاک‌های آلزایمر (بیماری فراموشی) در لایه‌ی بیرونی و پیرامون «هیپوکامپ» تشکیل شده و کم‌کم وارد آن می‌شوند. کم شدن حافظه نخستین نشانه بروز آلزایمر است.

1- Corpus Callosum
2-Cortex
3- Brain Stem
4- Limbic system
5- Thalamus
6- Hippocampus

۲



از مغز خود درست نگهداری کنید



از مغز خود درست نگهداری کنید

ذهـن، بـدن و روان جدایی ناپذیرند.

۷ـ مسئولیت‌پذیر باشید.

این که مردم به راحتی از شّر دردها رها مـی‌شـدند رفته‌رفته باعث شد تا در برابـر سـلامتی خـود احسـاس مسئولیت نکنند. سودمندی کتاب‌های داروشناسـی ایـن بود که افراد می‌توانستند از زیر بار مسـئولیت چگـونگی زندگی خود شانه خالی کنند. مسئولیت در برابـر اینکـه چه بخورند و چه اندازه؟ چه بنوشند و تـا چـه میـزان؟ چگونه کـار کننـد و چـه بـازی‌هـایی انجـام دهنـد و... عادت‌های ناسالم پذیرفته شدند و آسیب آن‌ها تنهـا بـا استفاده از چند قـرص جـور واجـور بـه یکبـاره از بـین می‌رفت. نیازی نبود در مورد پیچیدگی‌های بدن، ذهن، احساس‌ها و روان‌مان و رابطه‌ی آنها بـا یکـدیگر چیـزی بدانیم، چون شخص دیگری آموزش دیده بود تـا بدانـد هنگامیکه برایمان مشکلی پیش‌می‌آید بایـد چـه کـاری انجام دهیم. کسـی توجـه نمـی‌کـرد چـرا هـیچ‌یـک از درمان‌های دارویی و روان‌شناسانه چاره‌ساز نیسـتند. بـه خود شما بستگی دارد تا بخواهید در مورد چیزهایی که برای مغزتان سودمند یا زیان‌آور است آگاهی بیابید.

۸ـ نگاه همه جانبه داشته باشید.

تا به اینجا دانستیم که احساس، ذهن و بـدنمان بـا یکدیگر پیوندی ناگسستنی دارنـد. بـرای اثبـات اینکـه سلامت روان بر سلامت جسم اثر می‌گذارد یا خیر، گواه بسیاری وجود دارد. به منظور نگهداری کامل سـلامت و بویژه سلامت مغز، بسیار بـا اهمیـت اسـت کـه خـود را اندام یگانه‌ای در نظر بگیرید نه مجموعه‌ای از اندام‌های

جداگانه. در دهه‌ی ۷۰ هنگامیکه باورهای بودایی وارد فرهنگ غرب شد در بردارنده‌ی یک پیام مهم بود: «من کبد و طحال، خون و یا مغز خود نیستم، بلکه من تمام وجودم خودم هستم. این موضوع در آغاز تازه و دگرگون کننده به نظر می‌رسید امّا دیری نگذشت که به یک پیام همگانی تبدیل شد. ذهن، بدن و روان‌جدایی ناپذیرند وگرفتاری در یکی از آنها منجر به بیماری دیگری می‌شود. پس گسترده‌نگر باشید. آن‌گاه سلامت کامل شما به ویژه سلامت مغزتان افزایش می‌یابد.

۹ـ ۱۰٪ از اضافه وزنتان را کاهش دهید.

کم کردن ۵ الی ۱۰ درصد وزن اضافی بدن موجب تنظیم فشار خون، کاهش کلسترول، کلسترول بد (LDL)، تری‌گلیسیرید و قند خون می‌شود و در نتیجه خطرهای ناشی از چاقی و اضافه وزن کاهش می‌یابند. تغییر شیوه‌ی زندگی سالم‌ترین و دائمی‌ترین راه کم کردن وزن و مبارزه با خطرهایی است که سلامتی را تهدید می‌کنند. رژیم غذایی سالم، به همراه افزایش فعالیت‌های بدنی و داشتن الگوی رفتاری درست، موفق‌ترین راه برای متناسب نگاه داشتن وزن است.

۱۰ـ مصرف داروهای شادی‌بخش را کم کنید.

استفاده‌ی زیاد از داروهای شادی‌بخش از توان جذب انرژی و انگیزه از محیط می‌کاهد و در نتیجه توانایی فرد برای بالا بردن گنجایش ذهنی از بین می‌رود. بررسی مغز این دسته از افراد نشان می‌دهد مخچه آنها کارکرد کمی دارد. (مخچه کانون هماهنگی حرکت‌های ماهیچه‌ای و پایداری تعادل در مغز است) پس بهتر است در مصرف این داروها متعادل باشید.

۱۱ـ سیگار نکشید.

سیگار کشیدن مسیر خون رسانی به مغز را تنگ می‌کند و منجر به پیری زودرس در مغز می‌شود موادشیمایی خاصی که در دود سیگار یافت می‌شود موجب لخته شدن خون می‌شود و احتمال سکته مغزی را در افراد بالا می‌برد. افزون بر

این، نیکوتین به دیواره داخلی رگ‌ها آسیب می‌رساند و خطر تنگ شدن و گرفتگی آنها را در پی دارد. پژوهش‌های زیادی در این زمینه نشان داده‌اند که درست چند روز پس از کشیدن آخرین سیگار، بدن بازسازی بخش‌های آسیب‌دیده‌ی دستگاه تنفسی را شروع می‌کند. پس از آن سلامت کامل به ریه‌ها باز می‌گردد، درست مانند زمانی که فرد حتّی یک سیگار هم نکشیده بود.

۱۲ــ مصرف کافئین را کاهش دهید.

یکی از بنام‌ترین داروها در جهان محرّکی است به نام کافئین که روی دستگاه عصبی مرکزی، دستگاه گوارش و سوخت و ساز بدن تأثیر می‌گذارد. کافئین در دانه‌های کاکائو، قهوه، برگ چای و محصولاتی که از این دانه‌ها گرفته می‌شوند، یافت می‌شود. جذب این ماده بسیار سریع است و باعث افزایش فشار خون، ضربان قلب و میزان سروتونین[1] در مغز می‌شود. (پائین آمدن میزان سروتونین ایجاد منگی و خواب‌آلودگی می‌کند) کنار گذاشتن کافئین نیز باعث سردرد و خواب‌آلودگی می‌شود. از دیدگاه دانش داروشناسی، دوره اثر گذار کافئین ۲۰۰ میلی‌گرم است و میزان مصرف کافئین یک تا سه فنجان در روز (حدود ۴۱۷ــ ۱۳۹ میلی‌گرم) پیشنهاد شده. همچنین، مصرف زیاد کافئین موجب رقیق شدن خون و کاهش فشار خون می‌شود، در نتیجه شما دچار بیداری کاذب می‌شوید و احساس می‌کنید به خواب و استراحت نیازی ندارید، همین امر در مغز ایجاد پیری زودرس می‌کند. برای آگاه شدن از میزان کافئین موجود در غذاها و نوشیدنی‌ها می‌توانید به جدول راهنمای صفحه بعد مراجعه نمائید .

۱۳ــ از قهوه به عنوان دارو استفاده نکنید.

بر اساس گفته‌های انجمن قهوه‌ی آمریکا ۸۰٪ مردم این کشور از قهوه به عنوان نوشیدنی استفاده می‌کنند و میانگین مصرف آن در سال گذشته ۶۰٪ افزایش داشته. در همان زمان اضطراب و دیگر اختلال‌های عصبی به عنوان رایج‌ترین بیماری روانی در ایالات

1- Serotonin

میزان برآورده شده کافئین موجود در غذاها و نوشیدنی‌های رایج

قهوه، تهیه شده از پودر قهوه (۱۷۷ میلی‌لیتر)	۱۰۰ میلی گرم
قهوه، فوری آماده (۱۷۷ میلی‌لیتر)	۶۵ میلی‌گرم
چای، تهیه شده از برگ چای (۱۷۷ میلی‌لیتر)	۵۰ ـ ۱۰ میلی‌گرم
نوشابه، یک قوطی (۳۵۴ میلی‌لیتر)	۵۰ میلی‌گرم
شکلات صبحانه (۱۷۷ میلی‌لیتر)	۱۳ میلی‌گرم
شکلات شیری (۳۰ میلی‌لیتر)	۶ میلی‌گرم
یک فنجان شکلات کم شیرین	۹۲ میلی‌گرم
یک فنجان قهوه تلخ	۳۰ـ۱۸ میلی‌گرم

متحده شناخته شدند. دانشمنـدان بر این باورنـد که استفاده از کافئین در زمـان اضطراب موجب شدّت یافتن آن می‌شود. دکتر "رونالد گریفتز[1] "عضو دپارتمان روان‌شناسی و عصب‌شناسی دانشگاه پزشکی جان هاپکینز[2] می‌گوید: «کافئین پرمصرف‌ترین داروی شادی آور در جهان است. مردم قهوه، چای و مایعات غیر الکلی را از گروه نوشیدنی‌ها می‌شناسند در حالی که آنها در بردارنده مواد روان‌گردان هستند و می‌توانند اختلال‌های اضطرابی و تنش‌های روانی را بدتر کنند.»

۱۴ـ بیماری‌های قلبی که برایتان خطر آفرینند را بشناسید.

امروزه بیماری‌های قلبی نخستین عامل مرگ و میر مردم آمریکـا اسـت. تـا بـه امروز چندین عامل تهدید کننده که به گونه‌ای مستقیم در زنان و مردان منجـر بـه بروز این بیماری‌ها می‌شود، شناخته شده‌اند. هر چقدر افراد بیشـتر در معـرض ایـن عوامل باشند، امکان گرفتاریشان به بیماری‌های قلبی بیشتر است. عواملی چون:

1- Ronland Griffiths
2- jahn Hopkinz

- بالا بودن میزان کلسترول به ویژه وقتی که کلسترول بد (LDL) بالا و کلسترول خوب (HDL) پائین باشد.
- بالا بودن میزان تری‌گلیسیرید
- کشیدن سیگار
- بالا بودن فشار خون
- دیابت و بیماری‌های قند خون
- تنبلی و کم تحرکی
- اضافه وزن و چاقی، به ویژه زمانی که چربی‌ها در بخش‌های بالای کمربند شکمی انباشته شده باشند.
- استرس و اضطراب
- پیشینه‌ی ارثی بیماری‌های قلبی
- سن و جنسیت (خطر گرفتاری در مردان در سنین پائین‌تری نسبت به زنان آغاز می‌شود، امّا شانس بروز بیماری‌های قلبی پس از سن یائگی در زنان بیشتر از مردان است.)

شما می‌توانید با کنترل موارد گفته شده (به جز پیشینه‌ی خانوادگی، جنسیت و سن) شانس بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهید.

۱۵ـ خطر گرفتاری به بیماری‌های قلبی را کاهش دهید.

پیروی از چندین مورد تغذیه‌ای در جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی سودمند می‌باشند. برای کاهش عوامل بیماری‌زا انجمن قلب آمریکا پیشنهاد کرده تا از هدف‌های زیر در سطح همگانی پیروی شود.

- استفاده از کالری‌ها به میزان مشخص و انجام نرمش‌های بدنی
- استفاده از رژیم مناسب برای سلامتی قلب (در بخش «به مغز خود غذا بدهید» به این وضوع پرداخته شده است.)
- سیگار را ترک کنید.

افزون بر این، استفادهٔ دست کم ۳۰ـ ۲۵ گرم فیبر در روز از راه خوردن

خوراکی‌هایی همچون حبوبات (جو گندم)، میوه‌ها و سبزی‌ها نیز پیشنهاد شده، خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها موجب می‌شود بدن‌تان بتاکاروتن[1]، ویتامین C، فولیک اسید، ویتامین E، آنتی اکسیدان‌ها[2] و مواد ایمنی‌زائی چون فلاونوئیدها[3] و کارتنوئیدها[4] را دریافت کند. شما با استفاده پیوسته از خوراکی‌هایی مانند سویا، سبوس جو، ماهی، آجیل، دانه‌ها و سیر می‌توانید به سیستم دفاعی بدن خود نیرو بخشید. با پزشک‌تان در مورد خطر گرفتاری به بیماری قلبی گفت و گو کنید و در مورد کنترل فاکتورهای خطر آفرینی که ممکن است در شما وجود داشته باشد آگاهی بیابید.

۱۶ـ از خوراکی‌هایی که برای قلبتان مفید است استفاده کنید.

قلب و رگ‌ها باید خونی سرشار از اکسیژن و قند رابه سرتاسر بدن برسانند. چنانچه قلب و رگ‌ها آسیب دیده باشند نمی‌توانند به درستی به مغز خون رسانی کنند. پیشگیری از بیماری‌های قلبی آسان‌تر از درمان آن است به ویژه اگر شما پیشینه گرفتاری به این گونه بیماری‌ها را در خانوادهٔ خود داشته باشید. کلید پرهیز از بیماری‌های قلبی، انجام ورزش‌هایی است که قلب را توانمند می‌سازد (دست کم ۴ بار در هفته) و بایستی که از رژیم غذایی درست نیز استفاده کرد. رژیمی که در آن چربی و کلسترول کم و میوه‌ها و سبزی‌های سرشار از آنتی‌اکسیدان به میزان فراوان وجود داشته باشند. در بخش‌های ۴ و ۵ این کتاب در مورد رژیم‌های که برای قلب سودمند هستند بیشتر توضیح داده شده است. رژیم‌های غذایی کم‌چرب که پروتئین حیوانی کمتری دارند و در آن‌ها از غذاهای سرخ‌کردنی کمتر استفاده شده و همین‌طور در کنار ورزش ، سبزی و حبوبات بیشتری خورده می‌شود.با قلب خود مهربان باشید تا قلب شما با مغزتان مهربان باشد.

1- Beta- Carotene
2- Antioxidant
3- Flavionoids
4- Carotenoids

۱۷ـ خوراکی‌های پرچرب نخورید

ازآنجائی که مغـز و دسـتگاه عصـبی در بردارنـدهٔ مقـدار زیـادی چربـی هسـتند، پژوهشگران بر این باورند که وجود چربی اضافی دراین بخش‌ها منجر بـه گندیـدگی و در پی آن تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود.

رادیکال‌های آزاد مولکول‌های ناپایداری هستند که به سلول‌ها آسیب می‌رسانند. دانشمندان دریافته‌اند الگـوی غـذایی کـه ۴۰٪ کـالری آن از طریـق چربـی تـأمین می‌شود، خطر بروز آلزایمر را در کسانی که ژن APOE4 دارند تا ۲۹ برابـر افـزایش می‌دهد. افراد ۲۰ تا ۳۹ ساله‌ای که ژن APOE4 دارنـد، اگـر الگـوی غـذایی سـالم نداشته باشند، ۳۲ برابر بیشتر از کسانی کـه سـن بـالاتر و خـوراک سـالمی دارنـد. احتمال دچار شدن به آلزایمر را دارا می‌باشند.

۱۸ـ دور همه چربی‌ها را خط نکشید

هر سلول عصبی در مغز بالایه‌ای نگهدارنده پوشانده شده است. گیرندهٔ بسیاری از انتقال دهنده‌های عصبی درون لایه نگهدارنده قرار گرفته‌اند. این لایـه از چنـدین گونه چربی ساخته شده، چربی‌هایی مانند فسفاتیدیل‌کیولین[1] (PCیا لسیتین[2] هـم نامیده می‌شود.)، فسفاتیدیل‌سرین[3] (PS) و فسـفاتیدیل اتـانولامین[4] (PE). کـارکرد سلول‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی بـه چگـونگی چربـی‌ای کـه لایـهٔ نگـاه‌دارنـده را پوشانده، بستگی دارد. از این رو می‌توان گفت کارکرد دستگاه عصبی به روغـن‌هـا و چربی‌هایی که استفاده می‌کنید وابسته است. ساختار چربی لایه نگاه‌دارنده پیوسته در حال دگرگونی است و فاکتورهایی مانند الگوی غذایی، استرس، کارکرد سیسـتم دفاعی روی ساختار آن اثر می‌گذارند. حرف آخر: مغز شما به چربی‌های خـوب نیـاز دارد. چربی‌های سودمندی چون امگا ۳ که در آجیل، آووکادو و روغن زیتون خالص نهفته است.

1- Phosphatidylchioline
2- Lecithin
3- Phosphatidylserine
4- Phosphantidayle thanolamine

۱۹ــ مراقب هم‌بستگی‌ها باشید.

در سال ۱۹۶۹، در ادرار بیماران قلبی مقدار زیادی آمینواسید موسوم به هموسیستین ۱ یافت شد گوارش طبیعی پروتئین باعث ساخته شدن هموستیسین می‌شود. میزان بالای هموسیستین در بدن منجر به اکسید شدن کلسترول یا همان گندیدگی چربی‌ها می‌شود. کلسترول اکسید شده به رگ‌های خونی آسیب می‌رساند. در چهارده فوریه ۲۰۰۲، محلهٔ پزشکی نیوانگلند پرده از پژوهش‌های هشت سالهٔ مرکز پزشکی بوستون برداشت. بالارفتن هموسیستین تا میزان ۵ umol در لیتر در خون هزار و نودودو بیمار، امکان گرفتاری آنها به آلزایمر را تا ۴۰٪ افزایش داد. هر اندازه این مقدار بالاتر رود خطر بیشتری بیمار را تهدید می‌کند. اگر میزان گونه‌های مختلف ویتامین ب (ب ۶، ب ۱۲ و فولیک اسید) در الگوی غذایی شما کم باشد، همو سیستین بیشتری ساخته می‌شود. در مورد ویتامین ب در فصل‌های آتی بیشتر خواهیم گفت. تا به اینجا یادتان باشد که بروز بیماری‌های قلبی تا اندازه‌ای به اختلال در کارکرد مغز بستگی دارد.

۲۰ــ از استرس‌های همیشگی بپرهیزید

پژوهشگران مرکز کارآموزی پزشکی جیمز هالی[2]، در دانشگاه فلوریدایی جنوبی و آریزونا آثار استرس‌های همیشگی را مورد بررسی قرار دادند. این گروه تعدادی موش را در شرایط پرتنش نگاه داشتند (جایی شلوغ در نزدیکی گربه‌ها)، و بر اساس الگوی آمریکایی (غذاهای سرشار از کربوهیدرات و گوشت قرمز چرب) به آنها غذا دادند. موش‌ها رفته رفته دچار تخریب (کاهش سایز) هیپوکامپ شدند و طول (اندازه) دندریت‌هایشان کاهش یافت. هیپوکامپ بخشی از مغز می‌باشد که کارکرد آن یادگیری و به خاطر آوردن داده‌های تازه است. پژوهشگران دریافته‌اند الگوی غذایی چرب به همراه تنش‌ها و استرس‌های پیوسته، کارکرد مغز را دچار مشکل می‌کند و از این رو میزان یادگیری کاهش می‌یابد. هم‌چنین بررسی‌های پیشین در

1- Homocysteine
2- James A. Haley

این زمینه نشان داد که رژیم غایی چرب در شرایط پرتنش میزان تولید کورتیکوسترون[1] را به گونه‌ای چشمگیر افزایش می‌دهد. کورتیکوسترون هورمونی استروئیدی است که از غده‌های آدرنال تراوش می‌شود. این هورمون می‌تواند به هیپوکامپ آسیب برساند. از این رو می‌شود نتیجه گرفت که الگوی غذایی پرچرب برای مغززیانی دو چندان ایجاد می‌کند.

۲۱ـ رادیکال‌های آزاد را بشناسید.

رادیکال‌های آزاد مولکول‌های اکسیژنی نامتعادلی هستند که دارای الکترون‌های جفت نشده می‌باشند. از آنجا که طبیعت دوستدار تعادل است، رادیکال‌های آزاد برای متعادل شدن به گونه‌ای پیوسته در جست و جوی مولکول‌هایی هستند تا به آن بپیوندند و الکترون‌های مورد نیازشان را از آن بگیرند. اگر چه این سرقت الکترونی منجر به تولید بیشتر رادیکال‌های آزاد می‌شود و در پی آن سلول‌ها آسیب می‌بینند، امّا فعالیت رادیکال‌های آزاد به خودی خود بد نیستند. اگر واکنش‌های رادیکال‌ها نبودند پاره‌ای از کارکردهای بدن از جمله ساخت و ساز هورمون‌ها، انجام حرکت‌های نرم ماهیچه‌ای و پایداری سیستم دفاعی به سرانجام نمی‌رسیدند. مشکل هنگامی ایجاد می‌شود که رادیکال‌های آزاد لایه نگاهدارندهٔ سلول را هدف قرار میدهند و توانایی بازسازی و دفاع را از آنها می‌گیرند. هنگامیکه رادیکال‌های آزاد در بدن زیاد باشند پیامدهایی چون پیری، چروک شدن، لک آوردن و خراب شدن پوست را به همراه خواهد داشت. افزون بر این آب مروارید، بیماری‌های قلبی و گونه‌های مشخصی از سرطان نمونه‌ای از میزان بالای رادیکال‌های آزاد می‌باشند. پژوهشگران در زمینهٔ جوان سازی راه مبارزه با انباشتگی رادیکال‌های آزاد را استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌دانند. آنتی اکسیدان‌ها می‌توانند رادیکال‌های زیادی را از بین ببرند.

1- Corticosterone

۲۲ـ رادیکال‌های آزاد در کنترل خود قرار دهید.

رادیکال‌های آزاد ملکولهای ناپایداری هستند که در اثر متابولیسم سلولی (وقتی ملکول‌های درون سلول با اکسیژن ترکیب می‌شوند) ایجاد شده‌اند. آنها ناپایدارند زیرا الکترون‌های جفت نشده دارند و در مولکول‌های دیگر به دنبال جفت خود می‌گردند و از این راه به سلول‌ها آسیب می‌رسانند . به همین دلیل رادیکال‌های آزاد سبب پیری مغز می‌شوند . سوخت و ساز بدن منجر به تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود، امّا موارد بیرونی نیز مثل آلودگی هوا در بوجود آمدن آن مؤثر هستند. اگرآنتی‌اکسیدان‌ها مانند ویتامین C ، E ، مگنزیم و سلنیوم که در بدن ذخیره‌اند و کارشان خنثی کردن رادیکال‌های آزاد است، در بدن به میزان کافی وجود نداشته باشند، رادیکال‌ها به سلول‌های سالم بدن آسیب می‌رسانند. آنها از راه حمله به پروتئین‌ها، آنزیم‌ها، چربی‌ها وحتّی DNA می‌توانند باعث آسیب به ساختار تمامی اندام‌های بدن شوند و آن بخش‌ها را بیمار کنند. رادیکال‌های آزاد در بروز بیش از ۶۰ گونه بیماری همچون آلزایمر، سرطان، بیماری‌های نقص ایمنی و بیماری‌های قلبی نقش فعال دارند. ویتامین‌های E و C آنتی اکسیدان‌های طبیعی‌ای هستندکه رادیکال‌های آزاد را پیش از ایجاد خطر نابود می‌کنند.

۲۳ـ خودتان تولید آنتی اکسیدان را بیشتر کنید.

بسیار سودمند است که پیوسته با خوردن خوراکی‌های حاوی آنتی اکسیدان از کاهش آن جلوگیری کنید. رادیکال‌های آزاد در تمام بخش‌های بدن بویژه مغز بوجود می‌آیند. هنگامیکه رادیکال‌ها وارد سلول‌های عصبی می‌شوند کارکرد آنها را مختل می‌کنند و موجب مرگ سلول می‌شوند. افزون بر این آنها می‌توانند زنجیره‌ای از رادیکال‌ها را تشکیل دهند و این واکنش زنجیره‌ای منجر به آسیب‌های گستردهٔ مغزی می‌شود. شماری از پژوهش‌ها در زمینهٔ آنتی‌اکسیدان و ارتباط آن با آلزایمر که به شکل پرسش‌نامه و مطالعه‌ی آزمایشگاهی انجام شدند، نشان دادند که استفاده‌ی کمتر از چربیها، پیروی از الگوی غذایی کم کالری در درمان آلزایمر مفید هستند.

۲۴ـ سکتهٔ مغزی را بشناسید

سلول‌های مغزی اکسیژن مورد نیاز خود را از خون تأمین می‌کننـد. هنگامیکـه سرعت خون‌رسانی به مغز کم می‌شود، سلول‌های مغز ناتوان شـده و رفتـه رفتـه از بین می‌روند. سکته مغزی شرایطی است که سلول‌های عصبی به آهستگی یا یکباره ضعیف می‌شوند و می‌میرنـد. سـلول‌هـای مغـز بسـیار حسـاس هسـتند و در نبـود اکسیژن حتی برای چند دقیقه واکنش نشان می‌دهنـد. دسـت نیـافتن بلنـد مـدت سلول‌ها به اکسیژن منجر به آسیب دائمی در مغز مـی‌شـود. سـکته مغـزی پـس از بیماری‌های قلبی و سرطان، سومین دلیل مرگ و میر در ایالات متحـده اسـت. بـه گونه‌ی میانگین هر سال ۵۰۰/۰۰۰ امریکایی سکتهٔ مغزی را بـرای بـار نخسـت یـا چندمین بار تجربه می‌کنند که نزدیک به یک سوم موارد مـرگ را بـه همـراه دارد. خطر گرفتاری به سکته مغزی پس از ۵۵ سـالگی بـه گونـه‌ای چشـمگیر افـزایش می‌یابـد. فشـار خـون بـالا، پیشـینه‌ی سـکته مغـزی در خـانواده، پیشـینه‌ی بـروز سکته‌های خفیف، سیگار کشیدن، گرفتگی رگ‌ها (بویژه در گردن، قلب و و پاها) از موارد رایجی است که خطر سکته‌ی مغزی را دو چندان می‌کند.

۲۵ـ خطر احتمالی سکته مغزی را در خودتان ارزیابی کنید.

سکته‌ی مغزی هنگامی روی میدهد که خون لخته شده یـا پـلاک‌هـای چربـی مسیر سرخرگ‌ها به سمت مغز را بسته باشند. بسته به جایی که مسیر خون‌رسـانی متوقف شده ممکن است تمام یا بخشی از نشانه‌های جنون بـروز کنـد. امکـان روی دادن سکته‌ی مغزی به ۴ مورد در ۱۰۰۰ نفر است. دیابت، کلسـترول بـالا، سـیگار کشیدن، بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا از مواردی است که خطر بروز سـکته‌ی مغزی را بالا می‌برد. با توجه به این موارد اگر ریسک سکته‌ی مغزی شـما را تهدیـد می‌کند، بسیار مهم است که با پرهیز و هوشیاری کامل مغزتان را از شرّ این رویـداد ناگوار در امان نگاه دارید.

۲۶ـ خطر سکته‌ی مغزی را در خود کاهش دهید.

پژوهش‌های دراز مـدّت در زمینـه‌ی آلزایمـر و پیـری زودرس نشـان مـی‌دهـد

سکته‌ی مغزی احتمال بروز آلزایمر را به گونه‌ای چشمگیر افزایش می‌دهد. حتّی در صورتیکه هیچ گونه پلاک یا گره (نوعی ناهنجاری در سلول‌های مغزی) در مغز افراد سکته‌ای وجود نداشته باشد و باز هم خطر گرفتاری به آلزایمر آنها را تهدید می‌کند. کارشناسان به ارتباط آلزایمر و سکته‌ی مغزی اهمیت ویژه‌ای داده‌اند چرا که این مورد یکی از دلیل‌های رایج مرگ و میر در آمریکا است. پژوهش‌های تازه در رابطه با نقش شیوه‌ی زندگی افراد در بروز سکته‌ی مغزی نشان داده که شما می‌توانید مواردی که منجر به سکته‌ی مغزی می‌شود را بشناسید، آنها را کاهش دهید و در پی آن امکان بروز دیگر اختلال‌های مغزی را پائین بیاورید. از مواردی که سکته‌ی مغزی را به همراه دارند می‌توان به فشار خون بالا، کلسترول بالا و سیگار کشیدن اشاره نمود. هر اندازه خطر سکته‌ی مغزی را در خود کاهش دهید، چند برابر بیش از آن اندازه به مغزتان سود رسانده‌اید.

۲۷ـ آلزایمر را بشناسید

امروزه آلزایمر بزرگترین دلیل اختلال کارکرد مغز در افراد بالای ۶۵ سال است. نزدیک به ۴ میلیون آمریکایی گرفتار بیماری آلزایمر هستند که از این میزان نود درصدشان بالای ۶۰ سال سن دارند. مغز بیماران آلزایمری در بردارنده‌ی پروتئین‌های غیرطبیعی و ناهنجاری است که گره مغزی و پلاک نام دارند. گره‌های مغزی به شکل دسته‌ای از رشته‌های ابریشمی هستند و خارج از نورون‌ها، پیرامون بافت مغزی، ساخته می‌شوند. بخش‌های مربوط به حافظه بیش از دیگر بخش‌ها مورد حمله‌ی پلاک‌ها و گره‌ها قرار می‌گیرند. در دهه‌ی ۸۰ پژوهشگران دریافتند ترکیب‌های موجود در پلاک‌ها دربردارنده‌ی پروتئین سمی‌ای به نام آمیلوئید[1] است که می‌تواند سلول‌های مغزی را مسموم کند. افزون بر این، پژوهش‌های دیگر نشان دادند که پروتئینی به نام تاو[2] فاکتور سازنده‌ی گره‌ها در مغز بیماران آلزایمری است. پروتئین تاو در مغز افراد سالم از ساختار سلول‌های عصبی نگاه داری و

1- Amyloid
2- Tau

پشتیبانی می‌کند، امّا در مغز آلزایمری‌ها این پروتئین بنیادی از هم فرو می‌پاشد و به گره و رشته‌های بی‌مصرف تبدیل می‌شود.

۲۸ـ میزان جیوه‌ی موجود در الگوی غذایی‌تان را کاهش دهید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که جیوه در سلول‌های عصبی باعث ساخته شدن گره‌ها و پلاک‌های آمیلوئیدی است که در بروز آلزایمر نقش بسزایی دارند. دکتر هالی[1] ـ پژوهشگر کانادایی می‌گوید: «هفت نشانه در مغز بیماران آلزایمری وجود دارد که ما می‌توانیم با افزودن مقدار کمی جیوه به بافت مغز سالم این ۷ نشانه را ایجاد کنیم. افزون بر این، در سال ۱۹۹۸ پژوهشگران در یافتند میزان جیوه در خون افراد آلزایمری سه برابر اندازه طبیعی است. دکتر ویلیام ماکرزبری[2] مدیر مرکز سالمندان سندرز- برون[3] در دانشگاه کنتاکی دریافت تجمع جیوه در بافت مغزی قربانیان آلزایمر دو برابر بیشتر از دیگر کسانی است که در اثر عوامل دیگر جان خود را از دست داده‌اند. هم چنین در بخش ویژه‌ای از مغز آلزایمری‌ها که احساس و داده‌ها را به بخش‌های بالاتری انتقال میدهد، ۴ برابر بیش از اندازه طبیعی جیوه یافت شد. در بخش ۴ در مورد ماهی‌هایی که در بردارنده‌ی جیوه هستند، سخن گفته شده است.

۲۹ـ در پلّه‌ی نخست آلزایمر هستید. بیکار ننشینند.

بیشتر در بزرگسال‌ها روی پلّه‌ی نخستین آلزایمر قرار دارند بدون اینکه نشانه‌ی ویژه‌ای، در آنها بروز کرده باشد. ۶۵٪ مردم عادی ژن APOE4 که عامل بروز آلزایمر است را دارا هستند. خیلی از ما، در خطر سکته‌ی مغزی هستیم و یا در بدنمان هموسیستین به مقدار زیاد وجود دارد. (هموسیستین امکان بروز آلزایمر را بالا می‌برد) پلّه‌ی نخست جایی است که می‌توان با استفاده درست از مواد مغذی، ورزش و پیروی از الگوی غذایی مناسب از بیماری آلزایمر رهایی پیدا کرد. در این

1-Dr. Haley
2- Dr. William R. Markesbery
3- Sanders- Brown

مرحله است که پلاک‌ها و گره‌ها شروع به ساخت‌وساز می‌نمایند، اما ۱۰ تا ۲۰ سال طول می‌کشد تا نشانه‌های حافظه از دست رفته، نمود پیدا کنند.

۳۰ـ سوخت و ساز بدنتان را افزایش دهید.

تمام‌کارکردهای بدن از راه پروسه‌ای به نام سوخت و ساز (متابولیسم) انجام می‌شوند. در پروسهٔ متابولیسم مواد شیمیایی و مغذی می‌شکنند تا انرژی تولید کنند و مولکول‌های تازه‌ای مثل پروتئین به وجود آورند. انجام متابولیسم مفید نیازمند خونی سرشار از اکسیژن، گلوکز و مواد مغذی است. آنزیم‌ها، مولکول‌هایی هستند که واکنش متابولیسم را انجام می‌دهند. مواد مغذی نیز مواد معدنی و ویتامین‌هایی هستند که در فعالیت آنزیم‌ها، آنها را یاری می‌کنند. زمانی که مواد مغذی به اندازه نباشند، متابولیسم متوقف شده و نشانه‌های بیماری آشکار می‌شوند. غذای سالم بخورید، ورزش کنید، سوخت و ساز بدنتان را تا جایی که ممکن است افزایش دهید تا مغزتان تغذیه شود.

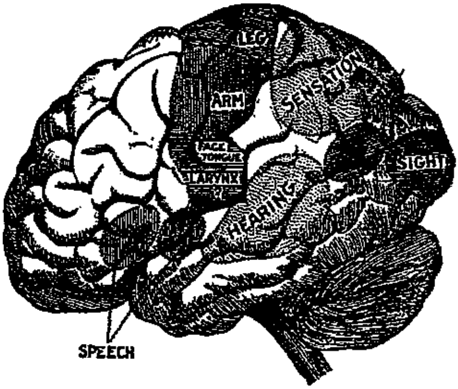
۳۱ـ خواب به هنگام داشته باشید

هنگامیکه در خواب هستید بدن شما، به ویژه مغزتان، خودش را بازسازی می‌کند. اگر ورزش‌های نیروزا و تقویت کننده انجام میدهید، بهتر است بدانید درست هنگامیکه در خوابید ماهیچه‌هایتان خودشان رشد و نمو انجام می‌دهند و چنانچه نخوابید، ماهیچه‌ها خسته می‌مانند و نیرومند نمی‌شوند. آرامیدن شما را سالم نگاه می‌دارد. کم‌خوابی احتمال بروز خطا و تصادف را بالا می‌برد. نخست باید متوجه اهمیت خواب به موقع شده باشید. هر فردی باید شبانه ۷ تا ۹ ساعت را پیوسته در خواب باشد. شما باید در ساعت معینی بخوابید و در ساعت معینی از خواب بیدار شوید. بدن دوستدار نظم و ترتیب است. اگر جز آن دسته از افراد هستید که آخر هفته دیر به رختخواب می‌روید و صبح روز شنبه به سختی از خواب برمی‌خیزید و یا دیرهنگام می‌خوابید و تا لنگ ظهر فردا بیدار نمی‌شوید باید بدانید نه تنها به بدنتان کمک نکرده‌اید بلکه به آن آسیب هم رسانده‌اید. به جای بی‌نظمی به دنبال آن باشید که در شبها به موقع و منظم بیارامید.

۳۲ـ کلاه ایمنی فراموش نشود

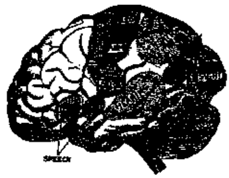
هنگامیکه ضربه‌ای به سر شما می‌خورد و بی‌هوش می‌شوید، مغزتان متورم می‌شود و خون‌ریزی می‌کند. حتّی اگر نشانه‌های آن را روی جمجمه مشاهده نکنید. بهتر است بدانید که اگر در اثر ضربه به سر بیش از یک ساعت بی‌هوش باشید، خطر بروز آلزایمر در شما دوچندان می‌شود. پس از آنکه خونریزی دربخش‌های مغز بند آمد و ورم آن خوابید، هم‌چنان بافت زخمی‌ای بر جای می‌ماند که می‌تواند در آینده منجر به بیماری آلزایمر شود. آسیب‌دیدگی مغزی علّت ۷۵٪ از مرگ و میرهایی است که در اثر سانحه دوچرخه سواری رخ میدهد. همیشه به شما دستور داده است تا فقط هنگام موتور سواری از کلاه ایمنی استفاده کیند، امّا اسکیت بازی، دوچرخه سواری، هاکی روی یخ، فوتبال و صخره‌نوردی هم ورزش‌هایی هستند که باید در آنها کلاه ایمنی بپوشید و استفاده از آن را به دوستانتان هم پیشنهاد کنید. حتّی اگر گمان می‌کنید که ممکن است مغز شما آسیب ببیند کلاه ایمنی بر سربگذارید و بند آن را محکم ببندید.

۳



به مغز خود غذا دهید

اصول اولیه تغذیه



به مغز خود غذا دهید

مواد مغذی اثر مهمی بر طول عمر و سلامتی کامل ما میگذارند.

۳۳ـ مواد مغذی اصلی را بشناسید.

مغز شما فقط ۲٪ وزن بدنتان را تشکیل می‌دهد، امّا ۲۰٪ از خون، ۲۰٪ از اکسیژن بدن و ۶۵٪ قند بدن را مصرف می‌کند. در کنار استفاده به اندازه از قند، مغز به مواد مغذی هم نیاز دارد. مواد مغذی به ۶ گروه بخش می‌شوند: کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آب. کربوهیدراتها، پروتئین‌ها و چربی‌ها مواد مغذی اصلی (Macronutoient) هستند، چرا که در الگوی غذایی مقدار زیادی از آنها مورد نیاز است. پاره‌ای از غذاها در بردارنده‌ی یک، دو یا سه مورد از این مواد مغذی اصلی هستند. با وجود اینکه هر یک از این مواد مغذی کارکرد ویژه‌ی خودش را دارد، امّا هنگامیکه همراه با هم مصرف می‌شوند، سلامتی کامل را به ارمغان می‌آورند. بدن ما برای کارکرد مناسب به هر سه‌ی این مواد نیاز دارد. البتّه متوجه باشید که هر سه مواد مغذی اصلی نباید به یک اندازه مصرف شوند. گواهانی وجود دارند که اگر مواد مغذی بیش از اندازه استفاده شوند موجب بروز بیماری‌هایی چون گرفتگی رگ‌های قلبی و گونه‌هایی از سرطان می‌شوند.

۳۴ـ اولویت را به مواد مغذی اصلی بدهید.

شاید مواد مغذی بیش از عوامل دیگر در سلامتی و طول عمر ما اثر داشته باشند. دلیل آن هم روشن است. غذایی که ما می‌خوریم روی تمام سلول‌ها، اندام‌ها و دستگاه‌های بدن ما اثر می‌گذارد. اگر به اندازه و مناسب

غذا بخوریم بدن ما رشد و نمو می‌کند و در پی آن سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی می‌کنیم. کارشناسان تغذیه بر این باورند که الگوی غذایی مناسب هر آنچه برای کارکرد بهتر، بازسازی و تولید سلول‌های ما مورد نیاز است را تأمین می‌کند. غذاهای سالم سوخت مورد نیاز بدن برای تولید انرژی و تقویت دستگاه ایمنی را فراهم می‌کند. امّا نکته‌ی مهم‌تری نیز وجود دارد. استفاده از گونه‌های درست غذایی شما را از مواد بیهوده‌ای که در بدن تولید می‌شود، به ویژه سمّ‌های زیان‌بار، نجات می‌دهد. خیلی از این سم‌ها می‌توانند بیماری‌های سخت و خطر آفرین ایجاد کنند. افزون بر این الگوی غذایی مناسب خطر گرفتاری به بیماری‌های مزمن که با افزایش سن در ارتباط نزدیک هستند را کاهش می‌دهد، بیماری‌هایی چون گرفتگی رگ‌ها و بیماری‌های قلبی.

۳۵ـ عادت‌هایتان را به روز کنید.

رژیم غذایی نادرست اثرهای زیان‌باری به دنبال دارد. منظور از رژیم غذایی نادرست برنامه‌ی غذایی است که در آن گوشت قرمز، غذاهای سرخ‌کردنی و پرچرب زیاد و میوه‌ها و سبزی‌ها کم باشند. الگوی غذایی نامناسب می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات فراوانی چون گرفتگی رگ‌های قلب، فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی، ضعف دستگاه ایمنی و حتی سرطان باشد. امّا با ایجاد تغییرهای ساده‌ای در الگوی تغذیه‌ی خود می‌توانید بیننده اثرهای سودمند آن را باشید. مهم نیست چند سال دارید، هر زمان که این تغییرها را ایجاد کنید از آن سود می‌برید. سلامتی بسیاری از افراد تنها با استفاده‌ی کمتر از گوشت قرمز و غذاهای چرب و مصرف بیشتر از میوه‌ها و سبزی‌ها بهبود چشمگیری پیدا می‌کند. این شیوه‌ی تغذیه میزان کلسترول بدن شما را پائین می‌آورد و همزمان ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیازتان را به خوبی فراهم می‌کند. در نتیجه تندرست می‌شوید و ترکیب‌های جوان ساز و آنتی‌اکسیدان در بدنتان ذخیره می‌شود.

۳۶ـ غذاهای سالم را برگزینید.

این یک حقیقت است: پاره‌ای از غذاها برای بدن و به ویژه مغزتان مفید هستند و پاره‌ای از آنها زیان‌بخش. در مورد انتخاب غذای سالم در بخش ۴ بیشتر سخن خواهیم گفت. امّا حال به اصول بنیادین برای گزینش غذایی مناسب توجه کنید:

- غذاهایی که سلامتی شما را افزایش می‌دهند
  - اسیدهای چرب امگا ـ ۳ که در اسفناج، ماهی و روغن‌های گیاهی یافت می‌شود.
  - سبزی‌های رنگ دانه‌دار که در بردارنده‌ی آنتی‌اکسیدان هستند.
  - تمام غذاهایی که با برنج قهوه‌ای، آرد قهوه‌ای و سبوس‌دار و بن شن درست می‌شوند.
  - پروتئین سالم که از گوشت‌های بدون هورمون، ماهی و سویا بدست می‌آیند.
- غذاهایی که سلامتی شما را به خطر می‌اندازند:
  - چربی‌های اشباع شده که در گوشت قرمز، پنیرها و غذاهای سرخ کردنی یافت می‌شوند.
  - روغن‌های ترانس بالا که در روغن‌های جامد، خوراکی‌های تنوری شده، چیپس و سوسیس و کالباس یافت می‌شوند.
  - غذاهای پرکالری
  - کربوهیدرات‌های ساده و کارخانه‌ای مثل برنج سفید، نان سفید، چیپس، پاستا و کلوچه‌ها

۳۷ـ از رهنمودهای انجمن قلب آمریکا پیروی کنید.

انجمن قلب آمریکا راهکارهایی مفید ارائه کرده تا از بیشترین میزان سلامت برخوردار شوید.

- کم‌تر از ۳۰٪ کالری بدنتان باید از راه خوردن چربیها تأمین شود.
- چربی‌های اشباع شده و جامد باید کمتر از ۱۰٪ کالری مورد نیاز شما را تأمین کنند.

- چربی‌های غیر شباع مایع نباید بیش ز ۱۰٪ کـل کـالری‌هـای بـدنتان ر تأمین کنند.
- میز ن ستفاده ز چربی‌ها نباید بیشتر ز ۳۰۰ میلی‌گرم در روز باشد.
- میز ن مصرف کربوهیدر ت باید به ندزه ۵۰٪ کالری مورد نیاز بدنتان باشد و تأکید بیشتر بر ستفاده ز کربوهیدر ت‌های پیچیده ست.
- میز ن ستفاده ز نمک باید کم‌تر ز ۳۰ گرم در روز باشد.

۳۸ـ میزان استفاده از مواد مغذی را بدانید

مو د مغذی ر وزن نکنید. بجای ین کار به وعده‌های غذ یی‌تـان بیندیشـید. در ینجا میز ن یده‌آل سـتفاده ز غـذ ها بـر ی شـما آورده شـده سـت: ۵۰٪ کـالری مصرفی خود ر ز کربوهیدر ت‌ها دریافت کنید. ۳۰٪ کالری روز نه بدن شما بایـد ز ر ه خوردن پروتئین‌ها تأمین شود و ۲۰٪ آن ز چربی‌ها. چنانچـه ز یـن دسـتورها پیروی کنید دیگر نیاز به وزن کردن غذ ی خود ند رید.

۳۹ـ راجع به قند حقایقی را بدانید.

لگوی غذ یی مردم آمریکا سرشار ز قند ست. قندی که بیشتر در خور کی‌ها پنهان شده کارشناسان تغذیه بر ین باورند که آمریکائیها باید مصرف قند ر کاهش دهند. ستاند رد ویژه ی بر ی میز ن ستفاده ز قند وجود نـد رد، مّـا کارشناسـان بـر یـن باورند که نزدیک به ۵۵٪ لی ۶۰٪ کالری روز نه باید ز ر ه مصرف کربوهیـدر ت بـه دست آید که ۱۰٪ آن ز قندهای ساده تـأمین مـی‌شـود. کربوهیـدر ت‌هـای سـاده بیشتر در میوه‌ها و لبنیّات یافت می‌شـوند کـه لبتـه فـزون بـر کربوهیـدر ت یـن خور کی‌ها سرشار ز ویتامین، مو د معدنی و فیبـر هسـتند. پژوهشـگر ن آمریکـایی رژیم غذ یی ۱۰۰۰ کالری در روز ر پیشنهاد مـی‌کننـد کـه در آن تنهـا ۱۰ قاشـق چایخوری (۴۰ گرم) شکر گنجانده شده ست.

۴۰ـ استفاده از قندهای ساده را کاهش دهید.

قندها کربوهیدرات‌های ساده‌ای هستند که بدن از آن به عنوان منبع انرژی بهره می‌جوید. در هنگام گوارش، تمام مولکول‌های کربوهیدرات می‌شکنند و به قند یا گلوکز در خون تبدیل می‌شوند. پاره‌ای از قندها به گونه‌ای طبیعی بوجود می‌آیند، مانند قند موجود در لبنیات (لاکتوز) و قند موجود در میوه‌ها (فروکتوز) خوراکی‌های دیگر در بردارنده‌ی قندی هستند که در کارخانه‌ها ساخته می‌شوند. بدن قادر به تشخیص میان قند طبیعی و قند کارخانه‌ای نیست. امّا بهتر است بدانید که قند کارخانه‌ای سرشار از کالری است امّا از مواد مغذی دیگری هم چون ویتامین، فیبر و مواد معدنی بی‌بهره است. قندها بخشی از رژیم غذایی سالم هستند به شرطی که در استفاده از آن میانه‌رو باشید.

۴۱ـ بدانید چه زمان‌هایی از قند زیاد استفاده می‌کنید.

افراد بیش از آنچه که انجمن تغذیه‌ی آمریکا پیشنهاد کرده قند مصرف می‌کنند. برای نمونه، یک فنجان بستنی ۶۰٪، یک قوطی نوشابه ۱۰۳٪ و یک تکه پای میوه‌ای ۱۱۵٪ قند مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند. مولکول‌های کربوهیدرات در بدن می‌شکنند و به گلوکز تبدیل می‌شوند. گلوکز انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. افزون بر این قند به شکل گلیکوژن در ماهیچه‌ها و جگر ذخیره می‌شود. هنگامیکه قند بیشتر از میزان معمول در بدن انباشته می‌شود به چربی تبدیل می‌گردد. البته تنها پرهیز از قند، راه مناسبی برای کاهش وزن اضافی بدن نمی‌باشد. اگر می‌خواهید وزنتان را کاهش دهید میزان کالری مورد استفاده در روز را کم کنید و بر فعالیت‌های بدنی خود بیفزائید.

۴۲ـ صبحانه بخورید.

صبحانه مهم‌ترین وعده‌ی غذایی است که در بیشتر وقت‌ها مردم در خوردن آن تنبلی می‌کنند. (فکر کنید از موقع خواب تا زمان بیدار شدن روزه بوده‌اید و با خوردن صبحانه روزه‌تان را باز می‌کنید) بدن شما پس از یک استراحت شبانه که

نزدیک به ۸ تا ۱۲ ساعت بدون غذا و انرژی سر کرده، نیاز به تغذیه دارد. قند خون یا گلوکز که از شکستن مولکول‌های خوراکی در بدن به وجود می‌آیند، منبع اصلی تأمین انرژی هستند. غذا خوردن موجب می‌شود تا قند یا همان انرژی تازه جذب خون شود. مغز بیشتر از دیگر اعضای بدن به انرژی تازه نیاز دارد، چرا که غذای اصلی آن قند است. (مغز نمی‌تواند قند را ذخیره کند)

خوردن صبحانه کارایی و هوشیاری شما را در ساعت‌های نخستین روز بالا می‌برد. کسانی که صبحانه می‌خورند در متمرکز شدن و حل مسأله تواناترند و در انجام کارهای روزانه پشتکار بیشتری نشان میدهند. افزون بر این ماهیچه‌ها برای انجام حرکت‌های بدنی در طول روزمره به قند تازه نیازمندند. چند پیشنهاد سازنده برای صبحانه:

- بیسکویت سبوس دارد و موز
- تخم‌مرغ آب‌پز و آب گریپ‌فروت
- جوپرک و ماست میوه‌ای
- کره بادام زمینی و نان باگت به همراه آب پرتقال
- فرنی به همراه کشمش یا توت
- نان و پنیر و انگور
- صبحانه آماده همچون پوره‌ی میوه‌ها به همراه شیر

۴۳ـ صبحانه بخورید تا لاغر شوید.

فکر می‌کنید صبحانه وزن را زیاد می‌کند، خوردن صبحانه می‌تواند به خورد و خوراک شما در طول روز نظم ببخشد. صبحانه کمک می‌کند تا در خوردن ناهار و شام زیاده روی نکنید. هم‌چنین، پژوهش‌ها بر این باورند که صبحانه‌ای که دارای فیبر زیاد و چربی کم باشد موجب می‌شود تا در طول روز غذای کم‌تری مصرف کنید. چنانچه صبحانه خوردن در اول صبح برایتان دشوار است، با یک خوراکی سبک مثل یک تکه نان یا میوه شروع کنید. سپس صبحانه اصلی‌تان را بسته‌بندی کنید و با خود به محل کار ببرید. هر زمان که گرسنه شدید مقداری از آن را نوش جان کنید.

۴۴ـ وعده‌های غذایی را حذف نکنید.

شما باید انرژی مورد نیاز بدنتان را در طور روز از راه خوردن غذا تأمین کنید. حذف یک وعده غذایی می‌تواند اثرهای بد بی‌شماری در روند زندگی شما ایجاد کند. هنگامیکه از خوردن یک وعده‌ی غذایی پرهیز می‌کنید، در وعده غذایی بعد زیاده روی می‌کنید و بیشتر وقت غذای ناسالم را جایگزین می‌کنید. حذف وعده‌های اصلی غذایی از میزان تمرکز و تولید انرژی بدن در طول روز می‌کاهد. افزون بر این با نخوردن یک وعده غذایی بدن شما نمی‌تواند مواد مغذی مورد نیازش را تأمین کند. میزان غذای مورد نیاز بدن در بخش ۴ به شکل هرم غذایی آورده شده. خواهشمندیم برای غذا خوردن وقت بگذارید و برنامه‌ریزی داشته باشید.

۴۵ـ با اندازه‌ها آشنا شوید.

برای پیروی از الگوی غذایی سالم نیازی نیست تا هر روز غذایتان را وزن کنید. کافی است اندازه‌های معمول را به خاطر بسپارید و بدانید که هدف شما نزدیک شدن به میانگین استاندارد مصرف مواد غذایی در یک هفته است. جهت تخمین زدن اندازه‌ها از مثال‌های ملموس که در زیر آمده استفاده کنید:

- هر ۹۰ گرم گوشت، مرغ یا ماهی پخته شده به اندازه یک کف دست می‌باشد.
- سیب‌زمینی متوسط به اندازه‌ی ماوس کامپیوتر است.
- یک فنجان برنج یا ماکارونی به اندازه‌ی یک مشت یا یک توپ تنیس است.
- یک فنجان میوه یا یک سیب متوسط اندازه توپ تنیس است.
- نصف فنجان سبزی خرد شده به اندازه ۳ جعبه کبریت است.
- ۳۰ گرم پنیر به اندازه‌ی ۴ حبه قند است.
- یک قاشق چایخوری کره بادام زمینی معادل یک حبه قند ۲ قاشق مرباخوری کره به اندازه یک توپ پینگ‌پونگ است.
- ۳۰ گرم غذای سبک مثل ترد نمکی به اندازه یک کف دست می‌باشد.

۴۶ـ آهسته آهسته بخورید.

دست کم ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا پیام سیری از شکم به مغزتان برسد. آهسته خوردن به شما کمک می‌کند تا بدانید آیا به لقمه‌ی دیگری برای سیر شدن نیاز دارید یا خیر؟! افزون بر این خوب جویدن غذا به کارکرد بهتر دستگاه گوارشتان کمک می‌کند. برای آهسته خوردن، میان لقمه‌های‌تان نوشیدنی بنوشید، قاشق و چنگالتان را زمین بگذارید و با هم سفره‌ای‌ها صحبت کنید. در حالت نشسته غذا میل کنید یا در حال رانندگی، تلویزیون دیدن یا ایستادن. خوردن و انجام کارهای دیگر به گونه‌ی همزمان، خوردن غیر ارادی به شمار می‌آید و به همین دلیل غذای مصرفی بیشتر می‌شود.

۴۷ـ تفاوت میان بهانه‌گیری و احساس گرسنگی را بدانید.

سؤال اینست: آیا واقعاً گرسنه هستم یا به اشتباه احساس گرسنگی دارم؟ پیام گرسنگی از سوی شکم خالی یا مغز کم انرژی فرستاده می‌شود. اگر پیام گرسنگی از سوی شکم خالی باشد با قاروقور، درد و احساس تهی بودن در معده همراه است. اگر پیام از سمت مغز باشد با خستگی، کلافکی، منگی، سردرد و نداشتن تمرکز همراه است. بهانه‌گیری یا احساس اشتباه گرسنگی علّت بدنی یا روانی دارد. هنگامی که تسلیم این احساس دروغین شوید به ناچار بیش از اندازه می‌خورید، نابه‌جا می‌خورید ، ناسالم می‌خورید و در پی آن چاق می‌شوید. تغذیه‌ی درست یعنی خوردن آنگاه که به راستی گرسنه‌اید و دست کشیدن از غذا هنگامیکه احساس سیری کردید.

۴۸ـ از میزان چربی خونتان آگاه باشید.

از پزشک بخواهید تا آزمایش چربی خون برایتان بنویسد، تا به این ترتیب نه تنها از میزان چربی کلی بدن بلکه از میزان تک به تک گونه‌های کلسترول در خونتان آگاه شوید. ممکن است چربی کل شما استاندارد باشد امّا میزان کلسترول بد (LDL) و کلسترول خوب (HDL) از حد میانه بیشتر یا کم‌تر باشد. چربی کل

بدن در سه درجه می‌تواند قرار گیرد:

- کمتر از ۲۰۰ استاندارد
- ۲۰۰_۲۳۹ مرزی
- ۲۴۰ به بالا خطرناک

اگر چربی خونتان در مرز باشد امکان بروز حمله‌ی قلبی در شما دو برابر بیشتر از افرادی است که میزان چربی‌شان در حد استاندارد است.

۴۹ـ چربی خون بالا را جدی بگیرید.

اگر چربی خون شما ۲۴۰ و بالاتر است یا گرفتار بیماری قلبی هستید و چربی خونتان از ۲۰۰ بیشتر است باید به پزشک مراجعه کنید او نیز با تجویز داروهای چربی‌سوز، رژیم غذایی کم‌چرب و ورزش شما را درمان می‌کند. در طول درمان میزان چربی خونتان پیوسته بررسی شود تا پزشک از روند بهبودی آگاه شود.

۵۰ـ کلسترول بد را پائین بیاورید، کلسترول خوب را بالا ببرید.

اگر میزان LDL یا کلسترول بد در بدنتان کم و HDL یا کلسترول خوب زیاد شود، احتمال گرفتاری به بیماری قلبی در شما کاهش می‌یابد. هنگامیکه در تلاشید تا LDL را کم کنید نخست باید از غذایتان شروع کنید. غذای مناسب، کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده و کلسترول، ورزش منظم و داشتن وزن مناسب به شما کمک می‌کنند تا LDL و تری‌گلیسرید خونتان را پائین بیاورید و HDL را بالا ببرید. یادتان باشد به همراه کاهش مصرف چربی در غذایتان، باید به میزان کلسترول مصرفی نیز دقت داشته باشید. کلسترول و چربی‌های اشباع شده تنها و تنها در غذاهایی که منشأ حیوانی دارند یافت می‌شود. اگرچه بعضی غذاهای گیاهی دارای چربی بالا حتی از نوع اشباع شده هستند ولی تمامی غذاهای گیاهی فاقد کلسترول می‌باشند. مثلاً آجیل‌ها دارای چربی اشباع شده بالا بوده ولی عاری از کلسترول هستند.

۵۱ـ مصرف کلسترول را کاهش دهید.

کلسترول از دو راه به بدن ما می‌رسد. راه اوّل جگر است که روزانه گونه‌های مختلفی از کلسترول را تولید می‌کند. راه دوم کلسترولی است که بدن با استفاده از غذاهای حیوانی همچون زرده تخم‌مرغ، گوشت قرمز، مرغ، غذاهای دریایی و لبنیات بدست می‌آورد. به گونه‌ی رایج جگر ما همهٔ کلسترول مصرفی بدن را تولید می‌کند و نیازی به تأمین دوباره آن نیست. چربی‌های اشباع شده بیش از هر خوراکی دیگری میزان کلسترول بد را افزایش می‌دهند. انجمن قلب آمریکا پیشنهاد کرده: «میانگین مصرف روزانه‌ی کلسترول را تا ۳۰۰ میلی‌گرم در روز کاهش دهید. چنانچه گرفتار بیماری‌های قلبی هستید مصرف کلسترول را تا ۲۰۰ میلی‌گرم در روز پائین بیاورید.»

- چند راه‌کار برای کاهش کلسترول بد:
  - در هنگام خرید مواد خوراکی چون سس‌ها، سس مایونز، کره‌ی مارگارین، پنیرها و خامه گونه‌ی کم‌چرب را برگزینید.
  - بیش از ۴ زرده‌ی تخم‌مرغ در هفته استفاده نکنید. زرده‌ی تخم‌مرغ ۲۱۵ میلی‌گرم کلسترول دارد، امّا سفیده‌ی آن بی‌کلسترول است. سعی کنید در هنگام تهیه غذا بجای یک تخم مرغ کامل از دو سفیدی استفاده کنید.
  - استفاده از اعضای بدن حیوانات مثل جگر، دل، قلوه، کله‌پاچه و... را محدود کنید. این گونه از گوشت‌ها مغذی هستند امّا سرشار از کلسترول.
  - در هفته چند گونه غذای دریایی را در برنامه خود بگنجانید و در هنگام پخت روغن کم مصرف کنید.
  - بیشتر غذاهای گیاهی درست کنید. غذاهایی که با بن شن و سویا درست می‌شوند افزون بر پروتئین فراوان در بردارنده‌ی مواد چربی سوز نیز هستند.

۵۲ـ به جای کره از مارگارین‌های چربی‌سوز استفاده کنید.

امروزه مارگارین‌هایی که در سوپرمارکت‌ها به فروش می‌رسند کم‌چرب و بدون

اسیدهای ترانس هستند. واکنش‌های هیدروژنه (منجمد کردن) منجر به تولید اسیدهای چرب ترانس بالا می‌شوند. اسیدهای ترانس بالا میزان کلسترول بد (LDL) را بالا و کلسترول خوب (HDL) را پائین می‌آورند. هر چقدر ماگارین‌ها سفت‌تر باشند میزان اسید چرب و چربی اشباع شده در آنها بالاتر است. در زمان خرید این گونه کره‌ها دقت کنید چربی آن میان ۲۰٪ تا ۳۰٪ باشد و نه بیشتر! بهتر است کره‌هایی خریداری کنید که روی بستهٔ آنها واژه‌ی «بدون ترنس» نوشته شده باشد. البتّه باید بدانید که کره‌ی مارگارین ماده‌ی جادویی نیست که به یکباره کلسترول شما را پائین بیاورد، امّا بخشی از الگوی غذایی سالم به شمار می‌آید که برای سلامت قلب مفید است.

۵۳ـ میان وعده‌هایتان را هوشمندانه برگزینید.

برخلاف باور همگان خوردن میان وعده بخشی از رژیم غذایی سالم می‌باشد. گزینش آگاهانه‌ی میان وعده‌ها سوخت و ساز بدنتان را تأمین می‌کند و در پی آن پرانرژی می‌شوید و موادمغذی اصلی بیشتر به بدنتان می‌رسد. هم‌چنین خوردن میان وعده باعث می‌شود کمتر احساس گرسنگی کنید. هر چقدر در فاصله‌ی میان دو وعده غذایی بیشتر گرسنه بمانید غذای بیشتری می‌خورید. اختلاف زمانی ایده‌آل بین دو وعده‌ی غذایی اصلی ۳ الی ۴ ساعت است. در این حالت میزان قند خون شما نرمال باقی می ماند. برای سالم ماندن میزان و نوع خوراکی انتخابی شما برای میان وعده مهم است.

- خوراکی‌های کم چرب و مغذی برگزینید.
- میان وعده‌ها را به عنوان پای ثابت برنامه غذایی خود بپذیرید.
- میان وعده‌ها هرگز زیاده روی در خوردن به شمار نمی‌آیند.
- به عنوان میان وعده از غذاهای سبک استفاده کنید نه از غذاهای اصلی (هرچند کم)

۵۴ـ میان وعده‌های سالم برگزینید.

این خوراکی‌های سالم را به عنوان بخشی از برنامه غذایی روزانه استفاده کنید:

- نصف نان باگت به همراه کره بادام زمینی
- سبزی‌های خام به همراه سس بدون چربی یا کم چرب
- ماست میوه‌ای به همراه نان جو
- پنیر کم چرب به همراه میوه تازه
- میوه‌های تازه
- ذرت بوداده
- کورن فلکس به همراه شیر کم چرب
- آب میوه‌ها یا آب سبزی‌ها

۵۵ـ ارزش آب را بدانید.

هنگامیکه آب بدن کم می‌شود، مغز واکنش‌های عجیبی نشان می‌دهد. خستگی، کلافگی، منگی و حواس پرتی از نشانه‌های کم آبی در بدن است. آب یکی از مهم‌ترین مواد سازنده در بدنتان است و شما به این مادهٔ زندگی بخش نیاز بی‌شمار دارید. نزدیک به ۵۵٪ تا ۷۵٪ وزن بدن بزرگسالان را آب تشکیل داده که در هر بخش از بدن یافت می‌شود. ۸۳ درصد خون، ۷۳ درصد ماهیچه‌ها، ۲۵ درصد چربی بدن و حتّی ۲۲ درصد از استخوان‌های ما را از آب ساخته شده است. حتّی در کارکردهای بسیار مهم بدن نیازمند آب هستیم. در کنترل دمای بدن دور کردن سموم از سلول‌ها، نرم کردن مفصل‌ها و نگاه‌داری از اندام‌های بدن آب نقش به سزایی ایفا می‌کند. مواد مغذی اصلی مورد نیاز بدن در آب حل می‌شوند و به دیگر اندام‌ها می‌رسند. آب در چشم و ستون فقرات مانند یک لایه ضربه‌گیر عمل می‌کند. جالب است بدانید بافت‌هایی چون چشم، دهان و بینی با آب نم‌دار و تازه می‌مانند. وجود آب برای انجام گوارش ضروری است. بخشی از آب بدن از راه سوخت و ساز (متابولیسم) و شکستن مولکول‌های پروتئین، کربوهیدرات و چربی تأمین می‌شود. افزون بر این آب با شل کردن مدفوع از یبوست جلوگیری می‌کند.

۵۶ـ بدانید بدنتان چه مقدار آب نیاز دارد.

در بدن هیچ اندامی برای ذخیره آب وجود ندارد. از این رو برای سالم ماندن و کارکرد بهتر اندام‌ها هر اندازه که بدنتان آب مصرف می‌کند باید به همان اندازه آب بدست بیاورد. به گونه‌ی میانگین روزانه از راه دم و بازدم، ادرار و حرکت‌های روده شما ۱۰ فنجان آب از دست میدهید. البته این میزان در زمانی که هوا گرم است، یا ورزش کرده‌اید و بیشتر نفس کشیده‌اید، بالاتر هم می‌رود. بزرگسالان به ۸ تا ۱۲ فنجان آب در روز نیاز دارند. برای پیشگیری از خشکی و کمبود آب باید پیوسته به بدن آب رسانی کرد. یادتان باشد تشنگی شدید به این معناست که بدنتان خشک و کم آب است. برای آزمایش تناسب میزان آب بدن، ادرارتان را بررسی کنید. ادرار شفاف و کم رنگ نشانه‌ی میزان استاندارد آب بدن و ادرار زرد پررنگ نشانه‌ی کم آبی است.

۵۷ـ گیاهخوار شوید.

مواد مغذی‌ای که در گیاهان وجود دارد مواد شیمایی سمی و رادیکال‌های آزاد زیان بار را از بدنمان دور می‌کند. هم‌چنین ویتامین‌ها و مواد معدنی گیاهی هورمون‌های ویژه‌ای چون استروژن را در بدن به میزان استاندارد نگاه میدارد. آنها را همچون داروخانه‌ای طبیعی، رایگان، بدون زیان و همیشه در دسترس در نظر بگیرید. گونه‌های متفاوت ویتامین‌های گیاهی به این ترتیب است:

- سولفید آلای لیک[1]، بوی تند و زننده‌ی سیر، پیاز و گیاهانی از این دست به دلیل وجود این ترکیب در آنهاست. سولفیدهای آلای لیک HDL یا همان کلسترول خوب را افزایش می‌دهد، میزان تری‌یگلسیرید را کاهش میدهد، از قلب نگهداری می‌کند و به تولید آنزیم‌هایی که رشد تومورها را متوقف می‌کنند شتاب می‌بخشد.
- کارتنوئیدها[2]، این ترکیب به میزان انبوه در هویج، کلم بروکلی، طالبی، گل

1- Allylic Sulfides
2- Carotenoids

کلم، گیاهان سبزبرگ‌دار و گوجه یافت می‌شود. کارتنوئیدها از گونه‌ی آنتی اکسیدان‌های[1] قوی به شمار می‌آید که از بروز بیماری قلبی و گونه‌های ویژه‌ای از سرطان جلوگیری می‌کند.

- فلاونوئیدها[2]، از دستهٔ آنتی اکسیدان‌ها هستند این ترکیب شیمایی در سیب، مرکبّات، توت‌ها، کاسنی، آب‌انگور، کلم پیچ، پیاز و ... یافت می‌شود. ویژگی مهم این ترکیب جلوگیری از بروز بیماری‌های قلبی و لخته شدن خون است.
- ایندول[3] و ایزوتیو سیانات‌ها[4]. این ترکیب‌ها به گونه‌ای انبوه در کلم بروکلی، گل کلم ، کلم پیچ و دانه‌های خردل یافت می‌شوند. این دو ماده به روند ساخت آنزیم‌ها شتاب می‌بخشد، آنزیم‌هایی که مانع فعالیت‌های استروژنی می‌شوند و از بروز سرطان جلوگیری می‌کنند.
- ایزوفلاون‌ها[5]، این مواد شیمایی ضد سرطان و ضد استروژن هستند. این ماده در عدس، لوبیا قرمز، نخود و دانه‌های سویا یافت می‌شود.
- لیگنان‌ها[6]، گونه‌ای از انتی اکسیدان‌ها هستند که فعالیت‌های استروژنی را کاهش می‌دهند و از تولید سلول‌های سرطانی جلوگیری می‌کنند. این ماده شیمیایی به میزان فراوانی در روغن‌های گیاهی یافت می‌شوند.
- مونوترپن‌ها[7]، یک ضد سرطان دیگر است. این ماده از تولید ترکیب‌های سرطان‌زا جلوگیری می‌کند. شما می‌توانید در مرکباتی چون گریب فروت، پرتقال و نارنج و هم‌چنین گیلاس و آلبالو، مونرترپن مورد نیاز بدنتان را یافت کنید.
- ترکیب‌های فنولی[8]، این گونه از آنتی اکسیدان‌ها، آنزیم‌های ضد سرطان را

1- Anti Oxidant
2-Flavonoids
3- Indols
4- Isothiocyanates
5- Isoflavones
6- Lignans
7- Monoterpenes
8- Phenolic Compounds

فعال می‌کنند. با مصرف به اندازه‌ی میوه‌ها، سبزی‌ها، بن‌شن و نوشیدن چای سبز یا سیاه می‌توانید این ترکیب گیاهی را به بدنتان برسانید.

- ساپونین‌ها[1]. این ترکیب با کلسترول ترکیب می‌شود و آن را در خود حل می‌کند. افزون بر ویژگی چربی‌سوز ساپونین‌ها سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کنند و از بروز بیماری‌های قلبی و گونه‌های مختلفی از سرطان جلوگیری می‌کنند. این ماده در نخود، آجیل، سیب‌زمینی، دانه‌های سویا، اسفناج و سیب‌زمینی یافت می‌شود.

۵۸ـ فیبرها شما را سیر می‌کنند.

از دیدگاه کارشناسان تغذیه، فیبرها گوارش پذیرترین بخش غذای ما هستند. هر اندازه غذا گوارش پذیرتر باشد با شتاب بیشتری از مسیر گوارش می‌گذرد. فیبرها بیشتر در سبوس، میوه‌ها و پوست سبزی‌هایی چون ذرت وجود دارد. هر قدر مواد غذایی با شتاب بیشتری از مسیر گوارشی بگذرند، ترکیب‌های سرطان‌زا زمان کمتری برای اثرگذاری پیدا می‌کنند. افزون بر این فیبرها کارسینوژن‌ها[2] را در خود خود حل می‌کنند و از توان زیان‌بخشی آنها می‌کاهند. دیگر اینکه فیبرها بر سلامت روند گوارش می‌افزایند و به کارکرد باکتری‌ها سودمند بدن سرعت می‌بخشند.

۵۹ـ به اندازه بخورید.

آیا در الگوی غذایی روزانه‌تان فیبر به اندازه کافی وجود دارد؟ بر خلاف تلاش‌های وزارت بهداشت در جهت افزایش استفاده از فیبر، تنها ۱۱ گرم غذای روزانه مردم آمریکا در بردارنده‌ی فیبر است. بر اساس مرکز سرطان شناسی آمریکا، برای سالم ماندن بدن روزانه به دو برابر این میزان فیبر نیازمند است. پژوهش‌ها نشان دادند که استفاده از ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر در روز، خطر بروز بسیاری از سرطان‌ها را به گونه‌ای چشمگیر کاهش داده است. هر چند زیاده روی در خوردن

1- Saponins
2- Carcinogens

فیبر نفخ و دل‌پیچه ایجاد می‌کند امّا بـرای پیشـگیری از بـروز چنـین مشـکلاتی، فیبرها را کم کم به برنامه غذایی روزانه‌تان بیفزائید و تلاش کنید به جـای اسـتفاده از داروهای کمکی فیبردار بیشتر از راه غذا خوردن این ماده سـودمند را بـه بـدنتان برسانید.

۶۰ـ فیبرها را بشناسید.

فیبرها چهار دسته هستند که هر کدام برای بدن خاصیت ویژه‌ای داند.

* سلولز[۱]، رایج‌ترین گونه‌ی فیبرها می‌باشد که در بیشـتر میـوه‌هـا، سـبزی‌هـا، آجیل‌ها و در همه دانه‌های خوراکی یافت می‌شود. سلولز دفع را آسان می‌کنـد و از اسید موجود در روده‌ی بـزرگ مـی‌کاهـد. اسـید در روده‌ی بـزرگ منجـر بـه بـروز گونه‌های از سرطان می‌شود.

* صمغ، فیبرهایی هستند که از گیاهان گرفته می‌شوند و کاهنده‌ی کلسترول و ضد سرطان هستند. شیوه‌ی اثربخشی صمغ‌ها هنوز در دسـت بررسـی اسـت. ایـن دسته از فیبرها در سبوس جو، نخود خشک شده و جوپرک یافت می‌شوند. از صمغ برای لعاب دادن به غذا نیز استفاده می‌کنند.

* لیگنین[۲]، به عنوان مکمل سلولزها عمل می‌کند و در میوه‌ها، آجیـل، آجیـل، نخود، سیب‌زمینی و بن‌شن یافت می‌شود. تأثیر این ماده به شـدّتِ اثـر سـلولز روی مدفوع و اسید موجود در روده‌ی بزرگ نیست، امّا پژوهش‌های آزمایشـگاهی نشـان داده‌اند که لیگنین می‌تواند از رشد سلول‌های سرطانی جلوگیری کند.

* پکتین[۳] (ژلاتین گیاهی). این ترکیب ژله مانند نیز مکمل سـلولز اسـت. ایـن ماده از آسیب احتمالی که بر اثر وجود اسید در روده‌ها به وجود می‌آیـد جلـوگیری می‌کند. به روند گوارش شتاب می‌بخشد و از اسهال جلوگیری می‌کند. سیب، مـوز، لبو، هویج و مرکبات منبع سرشاری از پکتین‌ها هستند.

1-Cellulose
2- Lignin
3- Pectin

۶۱ـ از فیبرها بیشتر استفاده کنید.

افزودن فیبرها به رژیم غذایی روزانه از آنچه می‌اندیشید آسان‌تر است. ما برای شروع چند راه‌کار پیشنهاد می‌کنیم:

- به جدول ارزش غذایی روی بسته‌بندی خوراکی‌ها توجه کنید. خوراکی‌هایی که در هر بار مصرف دست کم ۲۰۵ گرم فیبر دارند، می‌توانند نیاز بدن شما را به این ماده‌ی غذایی برآورده کنند.
- غذاهای پرفیبر مانند برنج قهوه‌ای، نان جو، پاستا، میوه‌ها و سبزی‌ها را جایگزین غذاهای کم فیبر هم‌چون نان سفید، برنج سفید، شکلات و چیپس کنید.
- از میوه‌ها و سبزی‌های خام بیشتر استفاده کنید. در صورت امکان میوه‌ها را با پوست میل کنید، زیرا پوست میوه‌ها سرشار از فیبر است. به یاد داشته باشید سبزی‌های پخته فیبر خود را از دست می‌دهند.
- در هر وعده‌ی غذایی خوراکی‌های پر فیبر مانند سبزی، میوه‌ها و پوره‌هایی که از بن‌شن درست شده‌اند بگنجانید.
- صبحانه را با خوراکی‌های پرفیبر مانند کورن فلکس آغاز کنید. در هر وعده صبحانه دست کم ۵ گرم فیبر داشته باشید. برای دست‌یابی به این میزان می‌توانید از میوه‌ی تازه استفاده کنید.
- از خوراکی‌های پرفیبر گوناگون استفاده کنید تا مطمئن شوید تمام گونه‌های فیبر به بدن‌تان رسیده است.
- میان وعده‌هایتان را خوراکی‌های پرفیبر برگزینید. خوراکی‌هایی چون برگه‌ی میوه‌ها، ذرت بوداده، میوه‌های تازه، سبزی‌های خام و ترد.
- نخود عدس را در غذاهایی چون سالاد، سوپ، آبگوشت و سس ماکارونی بگنجانید.
- به جای آب میوه تلاش کنید از میوه‌ی تازه استفاده کنید. بیشترین میزان فیبر میوه‌ها در پوست و بافت آن قرار دارد که به هنگام آب‌گیری این بخش‌ها جدا می‌شوند.

۶۳ـ جوی‌پرک را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید.

همیشه در یاد داشته باشید که در درجه‌ی اول از جـو سـبوس دار و پوسـته‌دار استفاده کنید. جوی‌پرک گونه‌ی پردازش شده‌ی جوی سبوس دار است کـه دانـه از پوسته جدا می‌شود. جوی‌پرک در قفسه‌ی بن‌شن سوپرمارکت‌ها و جوی سـبوس‌دار در مغازه‌های فروش غذاهای سالم به فروش می‌رسند. مخلوط جـوی‌پـرک و جـوی سبوس‌دار را می‌توانید با ماست میل کنید. هم‌چنین مـی‌توانیـد ایـن ترکیـب را بـا برگه‌ی میوه‌ها یا همراه با سوپ‌گوشت نوش جان کنید. پیش از سرخ کردن گوشت، مرغ و ماهی می‌توانید آنها را در ترکیب آرد جو و ماست بخوابانید.

۶۴ـ امگا ـ ۳ را دوست بدارید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اسید چرب امگا ـ ۳ خطـر بـروز سـکته‌ی مغـزی و حمله‌ی قلبی را کاهش می‌دهد. امگاـ ۳ از آرتیمی[1] جلـوگیری مـی‌کنـد. آریتیمـی طپش غیرطبیعی قلب است که پس از حمله‌ی قلبی بیشترین تعداد مرگ و میـر را به خود اختصاص داده. امگا ـ ۳ از راه افزایش پایداری و مقاومت سلول‌های قلبی در برابر هیجان‌های ناگهانی از قلب نگهداری می‌کند. یافته‌های مرکـز سـلامت نشـان میدهند در افرادی که هر هفته ۱ یا ۲ بار ماهی می‌خورند خطـر مـرگ ناگهـانی در اثر آریتیمی قلبی تا ۴۰٪ کاهش می‌یابد. مغز گردوی خشک، دانه‌های سـبز و خـام سویا، ماهی ساردین، ماهی آزاد و سالمون سرشار از اسید چرب امگاـ ۳ هستند.

۶۵ـ امگا ـ ۳ بخورید تا از جنون و افسردگی دور بمانید.

بر اساس پژوهش‌هایی که به تازگی انجام شده، اسید چـرب امگـا ـــ ۳ موجـب کاهش بروز نشانه‌های بیماری عدم تعادل رفتـاری (جنـون و افسـردگی) مـی‌شـود. محققان دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسیده‌اند که اسید چـرب امگاـــ ۳ در مسـیر پیام عصبی به گونه‌ای عادی تحریکات پیرامونی را به مغز می‌رساند و واکنش نشـان

1- Arrhythmias

می‌دهد و از شتاب انتقال پیام می‌کاهد. جالب این جاست که پژوهشگران دریافته‌اند افرادی که به بیماری روانی گرفتار هستند اسید چرب امگا ـ ۳ را به عنوان دارویی برای نگاه داشتن تعادل روانی خود می‌شناسند، و از آن به عنوان ترکیب دارویی طبیعی با عوارض جانبی خیلی خیلی کم یاد می‌کنند. چنانچه درستی این یافته‌ها در آینده نیز پایدار بماند می‌توان از امگا ـ ۳ در درمان دیگر بیماری‌های روانی چون افسردگی و اسکیزوفرنی بهره جست. دست کم ۱۰ گرم روغن ماهی در روز استفاده کنید تا تعادل رفتاری‌تان برقرار بماند. البتّه اگر دچار بیماری عدم تعادل هستید روغن ماهی را جایگزین داروهایی که برایتان تجویز شده نکنید.

۶۶ـ از ماهی‌هایی که میزان جیوه‌ی کمی دارند استفاده کنید.

ماهی‌ها سرشار از امگا ـ ۳ هستند، امّا در برخی از ماهی‌ها عنصر جیوه فراوان یافت می‌شود. انجمن تغذیه آمریکا پیشنهاد کرده مصرف گوشت کوسه ماهی، ماهی نیزه را به کمترین میزان برسانید چرا که گوشت این دسته ماهی‌ها جیوه‌ی زیادی دارند. افزون بر این، انجمن سفارش کرده کنسرو گوشت سفید ماهی تن، فیله ماهی تن، خرچنگ دریایی و ماهی پرتقالی نباید بیش از ۱۱۰ گرم در هفته استفاده شود. ۱۷۰ گرم گوشت ماهی به اندازه‌ی دو کف دست می‌باشد. البتّه میزان مصرف ماهی‌هایی که جیوه‌ی کمتری دارند نباید بیش از ۳۴۰ گرم در هفته باشد. ماهی‌هایی که میزان جیوه‌ی کمی دارند: سالمون، پولاک، گربه ماهی، میگو، ماهی کاد، خرچنگ، ماهی کولی، سفره ماهی، هدوک، شاه ماهی، ماهی سوف اقیانوسی، صدف، قزل‌آلای رنگین کمانی، ساردین، حلزون اسکالوپ، تیلاپیا و قزل‌آلا.

۶۷ـ از آنچه مغز شما را کند می‌کند بپرهیزید.

مصرف شکر و قند مصنوعی و طعم دهنده‌ی آسپارتام[1] را تا جایی که می‌توانید کاهش دهید، چرا که تمام این مواد در کارکرد مغز شما کندی ایجاد می‌کنند. شکر

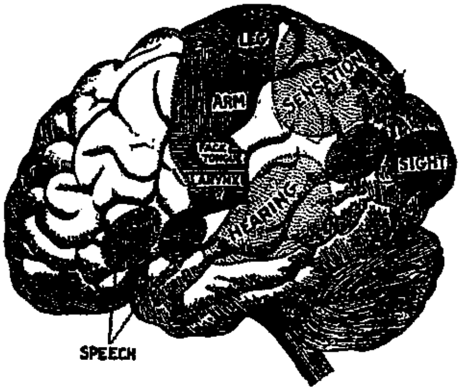
1- Aspartame

موجب کسالت و خمودی در شما می‌شود. قندهای مصنوعی آسپارتام برای مغز زهری کشنده هستند که می‌توانند سلول‌های عصبی را نابود کنند.

۶۸ـ آب گازدار ننوشید.

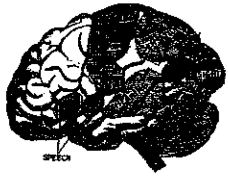
۶۵٪ گلوکز بدن را مغز مصرف می‌کند، امّا میزان گلوکز خیلی کم یا خیلی زیاد در بدن اثرهای بدی روی مغز می‌گذارد. یک قوطی آب‌گازدار ۱۰ قاشق چایخوری قند دارد و هنگامیکه شما آن را می‌نوشید فقط ۴ قاشق چایخوری از قند جذب بدنتان می‌شود. پس از نوشیدن قند خون شما به یکباره از استاندارد بالا می‌رود، لوزالمعده (پانکراس) اعلام خطر می‌کند و مقدار زیادی انسولین آزاد می‌شود تا میزان قند را به تعادل برساند. بخشی از قند مستقیم جذب سلول‌های مغزی می‌شود،و بقیه آن در سلول‌های به صورت چربی ذخیره می‌شوند. زمانی که بدن تمام این کارها را انجام داد نزدیک به یک ساعت پس از نوشیدن آب گازدار قند خون به یکباره افت می‌کند و بدن بار دیگر نیازمند قند می‌شود. این نوسان شدید در میزان قند خون بدن منجر به کم حافظگی، بی‌تمرکزی و ناتوانی در اندیشه می‌شود.

۴



به مغز خود غذا دهید

دستورالعمل تغذیه



به مغز خود غذا دهید

میانه روی در خوردن در روان درستی ما تأثیر ژرفی دارد.

۶۹ـ از راه‌کارهای «هرم ارزش غذایی من» پیروی کنید.

در سال ۲۰۰۵ میلادی انجمن غذایی آمریکا نام «هرم راهنمای ارزش غذایی» را به «هرم ارزش غذایی من» تغییر داد. این نام‌گذاری هر فرد را به پیروی از برنامه‌ی غذایی و الگوی ورزشی درست و مناسب بر می‌انگیزد. هرم ارزش غذایی به شما کمک می‌کند تا بدانید روزانه به چه اندازه از ۵ گروه اصلی غذایی استفاده کنید. افزون بر این با بکارگیری از داده‌های هرم می‌توانید چربی بدنتان را متناسب نگاه دارید و تمام مواد غذایی مورد نیاز خود را فراهم کنید. هرم ارزش غذایی من در بردارنده‌ی سه پیام است. گوناگونی، تعادل و میانه‌روی. خوردن غذاهای گوناگون به شما این اطمینان را می‌دهد که نیاز مواد غذایی بدنتان را فراهم کرده‌اید و مواد مغذی گوناگونی به آن رسانده‌اید. میانه‌روی در خوردن موجب می‌شود بتوانید از خوراکی‌های گوناگون استفاده کنید. میانه روی در خوردن به این معناست که بر اساس کالری مصرفی بدنتان تغذیه کنید، تا در پی آن چربی، کلسترول، سدیم، قند و الکل کمتری وارد بدنتان شود. ۵ بخش اصلی در هرم به این گونه است: بن‌شن، سبزی‌ها و میوه‌ها، شیر، پروتئین حیوانی و گیاهی و روغن.

۷۰ـ کربوهیدرات پیچیده بخورید.

کربوهیدرات‌ها منابع اصلی تأمین انرژی در بدن به ویژه در مغز و دستگاه عصبی هستند. کربوهیدرات‌ها در

میوه‌ها، سبزی‌ها، فرآورده‌های لبنی، نشاسته، سویا و لوبیا یافت می‌شوند. کربوهیدرات‌ها به دو گونه‌ی کربوهیدرات ساده (قند) و کربوهیدرات پیچیده (نشاسته) وجود دارند. کربوهیدرات در ساده‌ترین ساختار خود به شکل قند می‌باشند. عسل، مربا، شکر، شربت، شکلات و نوشیدنیهای الکلی دارای قند تصفیه شده هستند امّا هیچ‌گونه ویتامین، مواد معدنی و فیبر در آنها وجود ندارد. پاره‌ای از قندها ساده به گونه‌ای طبیعی در خوراکی‌های مغذی وجود دارند، برای نمونه، قندهای ساده‌ی فروکتوز در میوه‌ها و لاکتوز در فرآورده‌های لبنی یافت می‌شوند. کربوهیدرات‌های پیچیده از ترکیب قندهای ساده ساخته می‌شوند و در بن‌شن، ماکارونی، برنج، سبزی‌ها، نان‌ها و آجیل وجود دارند. فیبرها از دسته‌ی کربوهیدرات‌ها می‌باشند و برای سلامتی مفید هستند امّا مواد مغذی به شمار نمی‌آیند. زیرا در بدن گوارش یا جذب نمی‌شوند. پیشنهاد می‌کنیم بخش زیادی از کربوهیدرات مورد نیاز خود را از بن‌شن و سبزی‌ها فراهم کنید چرا که افزون بر کربوهیدرات سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر هستند.

۷۱ـ کربوهیدرات‌های پیچیده را بیشتر و چربی و پروتئین را کمتر میل کنید.

برای داشتن تغذیه‌ای سالم، بزرگسالان باید ۵۵ درصد کالری روزانه خود را از کربوهیدرات‌ها تأمین کنند. به بیانی دیگر بزرگسالان باید بیش از نیمی از بشقاب غذایی روزانه‌شان را از لوبیا، نخود، میوه‌ها، سبزی‌ها و بن‌شن پر کنند. هدف از این دستور سفارش به مصرف بیشتر کربوهیدرات‌های پیچیده و استفاده کمتر از پروتئین و چربی است. هرگرم کربوهیدرات و پروتئین ۴ کالری انرژی دارد در حالیکه هر گرم چربی ۹ کالری انرژی به بدن می‌رساند. برای افزودن کربوهیدرات به برنامه‌ی غذایی از این راه‌کارها پیروی کنید:

- سبزی‌ها و میوه‌های بیشتری بخورید.
- نان، برنج و بن‌شن را بیشتر مصرف کنید.
- لوبیا، عدس و نخود بیشتری استفاده کنید.

۷۲ـ از میزان مناسب مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده آگاه شوید.

کارشناسان تغذیه بر این باورند که شما باید دست کم نیمی از کالری روزانه خود را از کربوهیدرات‌ها به ویژه کربوهیدرات‌های پیچیده فراهم نمائید. هرم ارزش غذایی پیشنهاد می‌کند با در نظر گرفتن سن، جنسیت و میزان فعالیت بدنی، روزانه میان ۱۴۰ تا ۲۳۰ گرم بن‌شن مصرف کنید و دست کم نیمی از این میزان بن‌شن باید سبوس‌دار (پوسته دار) باشد. خوراکی‌هایی که از بن‌شن سبوس دار ساخته می‌شوند به ترکیب زیر است:

- برنج قهوه‌ای
- جو سبوس دار
- نان سبوس دار
- گندم سبوس دار
- ماکارونی درست شده از آرد سبوس دار
- ذرت بوداده

۷۳ـ خودتان را هماهنگ کنید.

بدن شما همه‌ی کربوهیدرات‌های ورودی را جهت تأمین انرژی بدن به گلوکز تبدیل می‌کند. کلوگز وارد دستگاه گردش خون می‌شود، که ما آن را به عنوان قند خون می‌شناسیم، سپس از راه خون جذب سلول شده و در آن جا به انرژی تبدیل می‌شود. کربوهیدرات‌های ساده که خود به صورت قند هستند مستقیم وارد خون می‌شوند و در بدن به گردش در می‌آیند. کربوهیدرات‌های پیچیده برای تجزیه شدن به آنزیم‌های گوارشی نیازمندند بخشی از گلوکز بدن یک راست برای تولید انرژی استفاده می‌شود و بخشی دیگر در کبد، ماهیچه‌ها به شکل گلیکوژن[1] ذخیره می‌شود. اگر بیش از اندازه‌ی استاندارد قند مصرف کنید، گلوکز اضافه به شکل چربی در بدن انباشته می‌شود. پس از خوردن غذا، هورمون انسولین تراوش می‌شود و سلول‌های بدن را جهت ذخیره سازی گلوکز اضافی بر می‌انگیزد. این روند موجب

1- Glycogen

می‌شود تا قند خون شما به ناگهان افزایش پیدا نکند. کارکرد دیگر هورمون انسولین جلوگیری از تراوش بیش از اندازه‌ی گلوکز از کبد، میان وعده‌های غذایی است. هنگامیکه قند خون شما افت می‌کند مانند زمانی که از خواب بیدار می‌شوید، پیش از خوردن صبحانه و پس از ورزش کردن هورمونی به نام گلوکاگن[1] تراوش می‌شود که موجب تبدیل گلیکوژن ذخیره شده در جگر به گلوکز می‌شود و از این راه انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کند. توجه به میزان کربوهیدرات مصرفی می‌تواند بدن شما را به بهترین بازدهی ممکن برساند و از انباشته شدن چربی اضافی جلوگیری کند.

۷۴ـ دانه‌های سبوس‌دار بخورید.

غذاهایی که از بن‌شن تهیه می‌شوند باید بنیان غذایی شما را تشکیل دهند، غذاهایی چون نان، برنج، ماکارونی و جو، در سبوس (پوسته) دانه‌ها ویتامین‌های آ ، ب، فولیک اسید و مواد معدنی ای چون منیزیم، آهن وروی نهفته است. دانه‌های سبوس‌دار همانند آرد سبوس‌دار سرشار از فیبر و مواد مغذی هستند. می‌توان گفت با خوردن نان سبوس‌دار و پوره‌های سبوس‌دار فیبر مورد نیاز یک روز بدن شما به آسانی تهیه می‌شود. هنگام خرید این گونه مواد به نوشته‌ی «تهیه شده از آرد خالص» توجه کنید تا شکل سالم‌تر آن خوراکی را برگزیده باشید. شما باید روزانه دست کم ۶ واحد غذای تهیه شده از بن‌شن سبوس‌دار میل کنید. غذاهای سبوس‌دار سرشار از فیبر، بدون چربی اشباع و دارای سدیم (نمک) کمی هستند.

۷۵ـ مصرف دانه‌های کارخانه‌ای را کاهش دهید.

منظور از دانه‌های تصفیه شده، موادی مانند آرد و برنج سفید می‌باشند. سبوس بخش بیرونی دانه‌هایی چون گندم، جو، برنج، ذرت و گندم است. در فرآیند تصفیه شدن این بخش از دانه جدا می‌شود و دانه مقدار زیادی از مواد مغذی‌اش را از دست می‌دهد. البته در فرآیند غنی‌سازی مقداری از مواد مغذی از دست رفته

1- Glucagon

دوباره به دانه بازگردانده می‌شود، اما هرگز نمی‌تواند جایگزین خاصیت‌های نخستین دانه شود. برای آنکه از خالص بودن دانه آگاه شوید، در بخش ترکیبات روی بسته‌بندی خوراکی‌ها به دنبال واژه‌هایی همچون آرد خالص، گندم سیاه، برنج قهوه‌ای، جو سبوس‌دار، گندم پوسته‌دار و ذرت پوسته دار باشید.

۷۶ـ نشاسته‌ها را هوشمندانه برگزینید.

پایه‌ی هرم ارزش غذایی با معرفی تعداد گوناگونی از غذاهای بن‌شن‌دار بنا نهاده شده است. به منظور گنجاندن این مواد غذایی ارزشمند در برنامه‌ی غذایی روزانه‌تان از راه‌کارهای زیر پیروی کنید:

* بیشتر نان، بن‌شن و ماکارونی‌هایی برگزینید که از آرد سبوس دار تهیه شده‌اند. گندم سیاه و نان جو قهوه‌ای سرشار از فیبر هستند.
* روی بسته‌بندی خوراکی‌ها به دنبال واژه‌هایی چون «سرشار از فیبر» باشید.
* نان، کلوچه و کیک‌هایی برگزینید که در هر بار مصرف چربی‌ای به میزان ۳ گرم یا کمتر داشته باشند.
* هنگام خریداری جو، ذرت، بلغور، برنج و گندم گونه‌ای سبوس دار را برگزینید.
* از برنج قهوه‌ای بیش‌تر از برنج سفید استفاده کنید.
* خوراکی‌هایی تهیه کنید که در هر وعده بیش از ۳ گرم فیبر، کمتر از ۳ گرم چربی و کمتر از ۸ گرم قند داشته باشند.

۷۷ـ بن‌شن‌ها را به اندازه مصرف کنید.

یکی از بخش‌های مهم هرم غذایی به خوراکی‌هایی که از بن‌شن و دانه‌ها ساخته می‌شوند اختصاص دارد. بر اساس یافته‌های انجمن غذایی آمریکا مصرف روزانه بیش از ۹۰ گرم بن‌شن سبوس‌دار از بروز بیماری‌های مزمن جلوگیری کرده و کمک می‌کند تا وزنی مناسب داشته باشیم. آرد و دانه‌های سبوس‌دار را جایگزین آرد و دانه‌های تصفیه شده (کارخانه‌ای) کنید. برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن در تمام سنین باید نیمی از بن‌شن و فرآورده‌های مصرفی آن از بن‌شن سبوس‌دار تهیه شده باشد.

۷۸ـ سبزی‌ها و میوه‌های گوناگون میل کنید.

خوردن میوه‌ها و سبزی‌های گوناگون کلید داشتن الگوی غذایی سالم است. سبزی‌ها و میوه‌ها سرشار از مواد مغذی مورد نیاز بدن هستند. خوردن میوه‌ها و سبزی‌های گوناگون به شما این اطمینان را می‌دهد که توانسته‌اید فیبر، ویتامین و مواد معدنی را به میزان کافی به بدنتان برسانید. تلاش کنید تا میوه‌های رنگارنگ را در برنامه‌ی غذایی خود بگنجانید. آب میوه و کمپوت‌ها فیبر مورد نیازتان را فراهم نمی‌کنند، از این رو بهتر است میوه‌ها و سبزی‌ها را طبیعی مصرف کنید. دست کم ۵ واحد میوه و سبزی در روز مصرف کنید به گونه‌ای که ۲ واحد آن را میوه و ۳ واحد آن را سبزی‌ها تشکیل دهند.

۷۹ـ سبزی‌های مغذی مصرف کنید.

سبزی‌ها در بردارنده‌ی همه‌ی گونه‌های مواد مغذی سالم هستند. نیاز روزانه‌ی ما به ویتامین آ و ث، فولیک اسید و بتاکاروتن می‌تواند از راه خوردن سبزی‌ها و میوه‌های تازه تأمین شود. میزان ویتامین‌ها و مواد معدنی در سبزی‌هایی که به رنگ سبز پررنگ هستند مانند اسفناج، کلم بروکلی و سبزی‌هایی که نارنجی پررنگ هستند مانند هویج بیشتر است. گروهی از سبزی‌ها سرشار از کلسیم، منیزیم و آهن هستند. افزون بر این سبزی‌ها در بردارنده‌ی هورمون‌های گیاهی هستند که سودمندی آنها را دو چندان می‌کند. پیشنهاد می‌کنیم تا جایی که می‌توانید سبزی‌ها به ویژه گونه‌های متفاوت کلم‌ها را در برنامه‌ی روزانه غذایی‌تان بگنجانید چرا که افزون بر موارد گفته شده، دارای آنتی‌اکسیدان‌های ضد سرطان هستند. از گونه‌های مختلف سبزی‌های ضد سرطان می‌توان تره فرنگی، کلم بروکلی، گل کلم، کلم پیچ، برگ مو، دانه‌های خردل، شلغم، لبو و شاهی را نام برد.

هویج، کرفس، سیب‌زمینی، اسفناج و گوجه‌فرنگی نیز سرشار از مواد مغذی و به ویژه لیکوپن (یک ترکیب ضد سرطان) هستند.

۸۰ــ بر اساس جدول راهنما سبزی مصرف کنید.

سبزی‌ها خوشمزه و ترد هستند و شما می‌توانید با بکارگیری از آنها رنگ و مزه‌ی خوبی به غذا بیفزائید. این گروه از خوراکی‌ها کم‌چرب، بدون کلسترول و سرشار از فیبر هستند. هرم ارزش غذایی مصرف روزانه ۳ تا ۵ واحد سبزی را پیشنهاد می‌کند. هر واحد برابر اندازه‌های زیر است:

- نیم فنجان سبزی خام بدون برگ خرد شده.
- نیم فنجان سبزی پخته شده
- سه چهارم فنجان آب سبزی‌ها
- یک فنجان سبزی خام برگ‌دار
- یک سیب‌زمینی کوچک پخته شده (۶۰ گرم)
- نیم فنجان بن‌شن پخته شده (لوبیا، نخودفرنگی، عدس)

۸۱ــ میوه‌های مغذی میل کنید.

مزه‌ی شیرین میوه‌ها از قند طبیعی‌ای به نام فروکتوز به وجود می‌آید که منبع خوبی برای تأمین انرژی است. میوه‌ها سرشار از مواد مغذی سالمی چون ویتامین آ و ث، پتاسیم، فولیک اسید، آنتی اکسیدان‌ها، هورمون گیاهی و فیبر هستند. مرکبات، توت‌ها و میوه‌های دربسته مانند طالبی و هندوانه و... دارای ویتامین ث فراوان هستند. برگه‌ی میوه‌های گوناگون در تمام طول سال در اختیار ما هستند و می‌توانیم به عنوان تأمین کننده‌ی فیبر از آنها استفاده کنیم. همه‌ی میوه‌ها سودمند هستند، امّا می‌توان گفت پاره‌ای از آنها برای بدن مان سودمندتر هستند. سیب، موز، توت‌ها، مرکبات و میوه‌های دربسته به جهت داشتن مواد مغذی و فیبر در دسته‌ی بهترین میوه‌ها جای می‌گیرند.

۸۲ــ از راهنمای مصرف میوه‌ها کمک بگیرید.

میوه‌ها و سبزی‌ها در هرم ارزش غذیی جایگاهی ویژه دارند. نمی‌توان گفت کدامیک از میوه‌ها و سبزی‌ها از دیگری سودمندتر است پس تلاش کنید از هر دوی آنها در

برنامه‌ریزی غذایی‌تان استفاده کنید. بیشتر میوه‌ها بدون چربی و همه میوه‌ها بدون کلسترول هستند. افزون بر این میوه‌ها سرشار از مواد مغذی هستند و گوناگونی بسیار دارند. میوه‌های رنگارنگ را امتحان کنید تا مطمئن شوید مواد مغذی مختلف به بدنتان رسیده است. براساس هرم ارزش غذایی شما باید روزانه ۲ تا ۴ واحد میوه بخورید هر واحد میوه برابر است با:

- یک عدد میوه‌ی کوچک یا متوسط
- نیم فنجان کمپوت یا میوه‌ی تازه‌ی خرد شده
- سه چهارم فنجان آب میوه
- یک چهارم فنجان برگه‌ی میوه

۸۳ـ آب میوه‌های ۱۰۰٪ طبیعی را برگزینید.

هنگام خرید آب میوه روی برچسب آن دقت کنید. آب میوه‌ی طبیعی دارای فروکتوز که نوعی قند طبیعی در میوه‌هاست می‌باشد. نکتارها، شربت‌ها میوه‌ای، نوشابه‌های میوه‌ای افزون بر فروکتوز، قند مصنوعی نیز دارند. عبارت «۱۰۰٪ طبیعی» روی بسته‌بندی آن میوه‌ها به این معناست که در ساختار نوشیدنی قند مصنوعی وجود ندارد و بدن قند آن را بدون ذخیره سازی جذب می‌کند. امّا آب میوه‌های که قند مصنوعی دارند، کالری بیشتری به بدن می‌رسانند و سلول‌ها ناگزیر به ذخیره‌ی قند به شکل چربی می‌شوند.

۸۴ـ از پروتئین‌های بدون چربی استفاده کنید.

پروتئین مواد مغذی دیگری است که برای سلامتی اهمیت ویژه‌ای دارد. درست همانند کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها نیز از کربن، هیدروژن و اکسیژن ساخته شده‌اند. امّا در ساختار پروتئین‌ها ماده‌ی دیگری به نام نیتروژن به کار رفته که کارکرد آن را ممتاز می‌سازد. بدن ما از پروتئین برای ساخت و بازسازی استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، بافت‌های هم‌بند، مفصل‌ها، بخش‌های داخلی شکم و خون استفاده می‌کند. افزون براین، پروتئین‌ها در ساخت مو، ناخن و دندانهای ما نقش مهمی دارند. هورمون‌ها،

پادتن‌ها و آنزیم‌هایی که در بدن ما وجود دارند همه از پروتئین ساخته شده‌اند. این ماده به جوش خوردن زخم‌ها و انعقاد خون کمک می‌کند. چنانچه کربوهیدرات و چربی‌ها انرژی مورد نیاز بدنتان را تأمین نمی‌کند، می‌توانید از پروتئین‌ها استفاده کنید. گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی، تخم‌مرغ، شیر، پنیر، ماست و سویا سرشار از پروتئین هستند. بن‌شن، دانه‌های خوراکی و آجیل نیز دارای پروتئین هستند. از آنجائیکه بیشتر مردم پروتئین مورد نیاز خود را از گوشت قرمز تهیه می‌کنند و گوشت قرمز چربی اشباع شده و کلسترول فراوان دارد، باید توجه داشت که از گوشت‌های کم‌چربی استفاده کرده و پی و دنبه را از آن جدا کنید.

۸۵ـ آمینواسیدها را بشناسید.

پروتئین‌ها از مولکول‌های ریزی به نام آمینو اسید ساخته شده‌اند. نزدیک به ۲۰ گونه آمینواسید در بدن وجود دارند که به روش‌های مختلف در کنار یکدیگر چیدمان می‌شوند و هزاران آرایش پروتئینی گوناگون می‌سازند. هر گونه از این پروتئین‌ها کارکرد ویژه‌ای در بدن دارند. به بیانی دیگر چینش آمینواسیدها باید به گونه‌ای ویژه باشد تا بتواند فرمان مورد نظر را به انجام برساند. دی زاکسی ریبونوکلنیک اسید یا DNA پروتئین در بردارنده‌ی نقشه‌ی ژنتیک است که فرمول چیدمان پروتئین‌های مختلف را دارا می‌باشد. ۹ گونه از آمینواسیدها در دسته آمینواسیدها ضروری قرار می‌گیرند چرا که بدن نمی‌تواند آنها را تولید کند و باید از راه استفاده از مواد مغذی آنها را برای بدن تأمین کند. ۱۱ آمینواسید دیگر در دسته غیرضروری‌ها قرار می‌گیرند زیرا چنانچه کالری و آمینواسیدهای ضروری به اندازه مصرف شوند، خود بدن توانایی ساخت آنها را دارد. بدن ما نمی‌تواند به شکل مستقیم از پروتئین استفاده کند. آنزیم‌های گوارشی مولکول بزرگ پروتئین را نخست به ریز زنجیره‌هایی از آمینواسید و سپس مولکول‌های جداگانه آمینواسید تجزیه می‌کنند. آمینواسیدهای تجزیه شده وارد گردش خون می‌شوند و به سمت سلول‌ها حرکت می‌کنند. آنها با یکدیگر ترکیب می‌شوند تا پروتئین مناسب با کارکرد مورد نیاز بدن را بسازند. پروتئین‌های حیوانی همه‌ی ۹ آمینواسید ضروری

را دارا هستند و پروتئین کامل به شمار می‌آیند. بن‌شن، سبزی‌ها، دانه‌های خوراکی و آجیل به عنوان پروتئین‌های مکمل به شمار می‌روند زیرا ممکن است در هر کدام یک یا چند آمینواسید ضروری وجود نداشته باشد.

۸۶ـ از میزان پروتئین مورد نیاز بدنتان با خبر شوید.

شما بر اساس جنسیت و سن و سال‌تان به اندازه‌های متفاوتی از پروتئین نیاز دارید.

جنسیت و شرایط	سن	میزان پروتئین به گرم
مرد	۱۵ـ۱۸	۵۹
مرد	۱۹ـ۲۴	۵۸
مرد	۲۵ـ۵۰	۶۳
زن	۱۱ـ۱۴	۴۶
زن	۱۵ـ۱۸	۴۴
زن	۱۹ـ۲۴	۴۶
زن	۲۵ـ۵۰	۵۰
زن	۵۱ به بالا	۵۰
حاملگی	—	۶۰
شیردهی	۶ ماه اول	۶۵
شیردهی	۶ ماه دوم	۶۲

۸۷ـ از میزان پروتئین موجود در خوراکی‌ها آگاه شوید.

تأمین پروتئین مورد نیاز بدن در روز کار سختی نیست. میزان پروتئین موجود در خوراکی‌ها در سطرهای پائین آمده است. آنها را به خاطر بسپارید.

- یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی ۸ گرم پروتئین دارد.
- یک کف دست (۹۰ تا ۱۲۰ گرم) گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی ۲۵ تا ۳۰ گرم پروتئین دارد.

- یک فنجان لوبیا یا عدس پخته شده ۱۸ گرم پروتئین دارد.
- یک فنجان ماست کم‌چرب ۱۰ گرم پروتئین دارد.
- دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی ۷ گرم پروتئین دارد.
- ۶۰ گرم پنیر صبحانه کم‌چرب ۱۴ تا ۱۶ گرم پروتئین دارد.
- یک عدد تخم‌مرغ ۷ گرم پروتئین دارد.
- یک واحد سبزی ۱ تا ۳ گرم پروتئین دارد.
- یک واحد بن‌شن ۳ تا ۶ گرم پروتئین دارد.

۸۸ـ از راهنمای مصرف گوشت و دیگر پروتئین‌ها پیروی کنید.

بخش دیگری از هرم ارزش غذایی به دسته‌ی گوشت‌ها اختصاص داده شده است. این بخش در بردارنده‌ی گوشت‌های گوناگونی چون گوشت گوساله، مرغ، بوقلمون، ماهی، گوسفند و خوراکی‌هایی مانند تخم‌مرغ، لوبیا، عدس، نخودفرنگی، سویا، آجیل و کره بادام زمینی می‌باشد. این گروه در کنار رساندن دیگر مواد مغذی به بدن بیشتر به فراهم کردن پروتئین مورد نیاز ما می‌پردازد. آجیل، لوبیا و سویا در این بخش جای داده شده‌اند، چرا که منبع بسیار خوبی از پروتئین هستند. میزان استاندارد برای مصرف گوشت از دیگر بخش‌های هرم کمتر است، زیرا گوشت‌ها چربی زیادی دارند. هرم ارزش غذایی، مصرف روزانه ۲ تا ۳ واحد (۱۵۰ تا ۲۱۰ گرم) گوشت در روز را پیشنهاد کرده است. هر واحد برابر است با ۶۰ تا ۹۰ گرم گوشت بدون چربی قرمز، ماهی یا مرغ. خوراکی‌های زیر برابر با یک واحد پروتئین هستند:

- یک تخم‌مرغ
- نیم فنجان بن‌شن پخته شده مانند عدس، لوبیا و نخود
- ۶۰ تا ۹۰ گرم ماهی تن
- دو قاشق غذاخوری کره بادام زمینی
- یک سوم فنجان آجیل
- ۱۲۰ گرم پنیر
- ۱ فنجان شیره‌ی سویا (سویاسس)

۸۹ـ گوشت‌های کم چربی و مغذی میل کنید.

مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید و دقت کنید گوشت قرمزی که مصرف می‌کنید به کم‌چرب‌ترین شکل ممکن باشد. ماهی‌هایی که از اعماق دریا صید می‌شوند مانند ماهی تن، شاه ماهی، سالمون، خال مخالی، میگو، گوشت مرغ و بوقلمون افزون بر اینکه سرشار از امگاـ ۳ هستند، سالم‌تر و کم‌زیان‌تر از گوشت قرمز می‌باشند.

۹۰ـ پروتئین‌های سالم را برگزینید.

گروه گوشت‌ها به جهت مواد مغذی ویژه‌ای که تأمین می‌کنند، اهمیت ویژه‌ای دارند. امّا از آنجا که غذاهایی که در این رده‌بندی قرار می‌گیرند پرچرب و پرکلسترول هستند باید در انتخاب آنها دقت بیشتری به خرج داد. برای برگزیدن گوشت و غذاهای گوشتی کم‌چرب به راه‌کارهای پائین توجه کنید:

- گوشت مرغ را بدون پوست تهیه کنید.
- گوشت چرخ‌شده‌ی بدون چربی بوقلمون را جایگزین گوشت گوساله چرخ شده کنید. گوشت سفید بوقلمون ۹۹٪ بدون چربی است.
- گوشت‌هایی خریداری کنید که تمام چربی‌اش جدا شده باشد.
- روی بسته‌بندی گوشت چرخ کرده دقت نمائید و کم‌چرب‌ترین گونه را برگزینید.
- در هفته چندین وعده را به غذاهایی که از بن‌شن تهیه می‌شود اختصاص دهید.
- مصرف سوسیس و کالباس را تاجایی که می‌توانید کاهش دهید.
- مصرف اعضای بدن حیوانات مثل کله‌پاچه، سیرابی، جگر، دل و.... را کاهش دهید، چرا که این بخش‌ها پرکلسترول هستند.
- تخم‌مرغ و به ویژه زرده تخم‌مرغ را به اندازه مصرف کنید.
- به میزان استاندارد مصرف توجه کنید. هر ۳۰ گرم گوشت پخته به اندازه دو جعبه کبریت می‌باشد.

۹۱ـ با روش‌های گوناگون پخت مصرف روغن را پائین بیاورید.

با پیروی از چند راهکار ساده می‌توانید تا اندازه‌ی زیادی از مصرف روغن، بویژه روغن اشباع و کلسترول بکاهید.

- پیش از پخت گوشت، دنبه و چربی‌هایی که قابل دید هستند را جدا کنید.
- برای پخت از روش‌هایی استفاده کنید که به روغن کمتری نیاز دارند، مانند کباب کردن با سیخ، کباب کردن با توری، آب‌پز کردن، آرام پز کردن، بخار پز کردن، پخت روی شعله زیاد همراه با هم زدن، پخت در مایکرو ویو، پخت روی صفحه فلزی و داغ مانند ماهیتابه یا سینی‌های نچسب.
- گوشت را در ظرف‌های نچسب سرخ کنید و اگر به روغن نیاز داشتید، روغن گیاهی را با اسپری روی آن بیفشانید.
- گوشت را در مایه‌ی بدون روغن مانند پیاز و آب لیمو، زعفران و ماست، فلفل دلمه‌ای و پیاز رنده شده بخوابانید تا پخت آن آسان‌تر شود. برای تهیه‌ی مایه از گیاهان خوشبویی چون سیر، آویشن و... استفاده کنید تا غذای خوش عطر و خوش مزه‌تری داشته باشید.
- به جای سرخ کردن، مرغ و ماهی را در فر برشته کنید.

۹۲ـ زیاده روی نکنید.

بدن تنها به اندازه نیازش پروتئین مصرف می‌کند. پروتئین زیادی در بدن انباشته نمی‌شود تا در زمان نیاز از آن بهره گیرد. چنانچه بیش از اندازه استاندارد پروتئین مصرف کنید، بدن آن را به شکل چربی ذخیره می‌کند. زیاده روی در خوردن پروتئین‌های حیوانی منجر به افزایش چربی اشباع شده(چربی بد) و کلسترول می‌شود. از سوی دیگر چربی بالا در بدن از گوارش خوراکی‌های دیگری چون سبزی‌ها، میوه‌ها و بن‌شن جلوگیری می‌کند و این روند منجر به افزایش فشار بر کلیه‌ها می‌شود. در نتیجه‌ی گوارش پروتئین، گونه‌ای زهر تولید می‌شود که کلیه

وظیفه‌ی پاکسازی آن را بر عهده دارد. هنگامیکه پروتئین بیش از اندازه‌ی استاندارد به بدن برسد کلیه برای خارج کردن زهر به آب بیشتری نیاز پیدا می‌کنند نیاز به آب بیشتر منجر به خشکی بدن از یک سوی و نیاز به دفعات ادرار بیشتر از سوی دیگر می‌شود.

۹۳ـ پروتئین را برای ماهیچه سازی استفاده نکنید.

تنها راه داشتن ماهیچه‌های بزرگ‌تر و نیرومندتر، ورزش و کار کشیدن از آنهاست استفاده از هرگونه پروتئین بیش از اندازه استاندارد هیچ اثری روی رشد و نیرومند شدن ماهیچه‌ها ندارد. ورزشکاران حرفه‌ای تنها کمی بیش از افراد معمولی به پروتئین نیاز دارند. افراد غیر ورزشکار به ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدن خود به یک گرم پروتئین نیاز دارند و ورزشکاران به ازای هر یک کیلوگرم از وزن بدنشان به یک و نیم گرم پروتئین نیازمندند.

۹۴ـ شیر و فرآورده‌های آن را از یاد نبرید.

در هرم ارزش غذایی، شیر و فرآورده‌های آن در یک بخش جداگانه جای گرفته‌اند. بخشی که در نزدیکی بخش گوشت‌ها قرار دارد و کمی از آن بزرگتر است. شیر، ماست، پنیرها، بستنی و دوغ در این گروه قرار می‌گیرند. بخش لبنیات در بردارنده‌ی خوراکی‌هایی است که سرشار از کلسیم، ریبوفلاوین، ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین هستند. بر اساس گفته‌های سازمان لبنیات کشور آمریکا: «نوشیدن شیر خطر گرفتاری به پوکی استخوان، فشار خون بالا، سرطان روده‌ی بزرگ و سنگ کلیه را کاهش می‌دهد. افزون بر این، شیر می‌تواند جایگزین آب دهان شود و از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند» خوراکی‌هایی که از شیر تهیه می‌شوند سرشار از پروتئین، کلسیم، فسفر، ریبوفلاوین، پتاسیم، ویتامین آ و د می‌باشند. شیر و فرآورده‌های آن بزرگترین تأمین کننده‌ی کلسیم بدن ما هستند. این ماده در سلامتی استخوان‌ها نقش به سزایی دارد.

۹۵ـ شیر کم‌چربی بنوشید.

متأسفانه خوراکی‌هایی که از لبنیات ساخته می‌شوند سرشار از چربی و کلسترول هستند. از آنجائیکه شیر از حیوان‌ها تهیه می‌شود دارای چربی اشباع شده (چربی بد) می‌باشد. تلاش کنید هنگام خریداری فراوده‌های لبنی گونه‌ی بدون چربی و یا کم چرب را برگزینید.

۹۶ـ از راهنمای مصرف لبنیات پیروی کنید.

کمترین میزان مصرف خوراکی‌ها در روز به بخش شیر و فراورده‌های آن اختصاص داده شده، چرا که این فرآورده‌ها سرشار از چربی اشباع شده هستند. امّا همین مقدار کم پیشنهاد شده نیز می‌تواند نیاز بدن شما را تأمین نماید. بر اساس هرم ارزش غذایی شما باید روزانه دو تا سه واحد شیر یا فرآورده‌های آن را مصرف کنید. هر واحد برابر است با:

- یک فنجان شیر کم چرب یا بدون چربی
- ۶۰ گرم پنیر کم چرب
- یک فنجان ماست کم چرب
- یک سوم فنجان شیر خشک حل شده در آب

۹۷ـ شیر بدون لاکتوز را امتحان کنید.

شیر و فرآورده‌های آن دارای قند طبیعی‌ای به نام لاکتوز هستند. در فرآیند گوارش، آنزیمی به نام «لاکتاز» مولکول‌های لاکتوز را از هم می‌شکنند تا آسان‌تر گوارش پیدا کنند. بدن افرادی که به لاکتوز آلرژی دارند میزان کمی لاکتاز تولید می‌کند و لاکتوزهای گوارش نشده در بدن آنها منجر به بروز حالت تهوع و استفراغ، دل‌پیچه، دل درد، گرفتگی عضله‌ها، نفخ و اسهال می‌شود. برخی افراد تنها تا میزان مشخصی توانایی گوارش شیر را دارند. چنانچه شما به لاکتوز موجود در شیر آلرژی دارید از گونه‌ی بدون لاکتوز آن بهره بجوئید. بیشتر کسانی که به لاکتوز آلرژی دارند، می‌توانند بدون بروز هیچ مشکلی ماست را جایگزین شیر کنند.

۹۸ـ مصرف چربی خوب را افزایش دهید.

چربی دیگر از مواد مغذی اصلی است که برای داشتن الگوی غذایی سالم، با اهمیت به شمار می‌رود. چربی منبع بسیار قدرت‌مند تولید انرژی است. هر گرم چربی می‌تواند دو برابر بیشتر از یک گرم کربوهیدرات یا پروتئین کالری تولید کند. چربی‌ها از ترکیب کربن، هیدروژن و اکسیژن ساخته می‌شوند. واژه‌ی چربی در واقع به اصطلاح علمی «تری گلیسیرید» باز می‌گردد. بدن ما برای انجام کارکردهای مهم خود به چربی نیاز دارد. کارکرد چربی در گردش خون، ترابری، جذب و انباشتن ویتامین‌های چربی سوز (آـ دـ ای و ک) می‌باشد. بدون وجود چربی این ویتامین‌ها جذب بدن نمی‌شوند. بافت‌های چربی در بدن ما همچون بالشی نرم فشار ضربه‌ای احتمالی را می‌گیرند و از اندام‌ها نگاهداری می‌کنند. افزون بر این چربی همانند عایق به متعادل نگاه داشتن دمای بدن کمک می‌کند.

۹۹ـ از راهنمای مصرف چربی‌ها پیروی کنید.

کارشناسان تغذیه بر این باورند که شما نباید بیش از ۳۰٪ کالری مورد نیاز روزانه‌تان را از چربی‌ها تهیه کنید و از این ۳۰٪ تنها ۱۰٪ آن می‌تواند از چربی‌های اشباع تهیه شود. توجه داشته باشید بیماران قلبی، دیابتی‌ها و کسانی که کلسترول بد (LDL) بالایی دارند، نباید بیش‌تر از ۷٪ نیاز روزانه‌شان را از چربی‌های اشباع شده دریافت کنند. از آنجائیکه چربی‌ها سرشار از کالری هستند هر اندازه در مصرف چربی زیاده روی کنید به وزنتان افزوده خواهد شد. زیاده‌روی در استفاده از چربی‌های اشباع شده افزون بر ایجاد اضافه وزن، به شدت برای سلامت بدن زیان آور هستند.

۱۰۰ـ مصرف روغن و چربی‌ها را محدود کنید.

چربی‌ها و روغن‌ها از دسته‌ی خوراکی‌ها به شمار نمی‌آیند، اما در هرم ارزش غذایی جای دارند. از خوراکی‌هایی که از چربی و شکر ساخته می‌شوند می‌توان به سس سالاد، خامه، کره، پنیر پیتزا و... اشاره نمود. این خوراکی‌ها مواد مغذی اندک و کالری فراوانی دارند. از آنجائی که شکر و چربی در بخش مواد غذایی جایی ندارند، هیچ میزان مشخصی برای مصرف آنها پیشنهاد نشده است.

۱۰۱ـ حواستان به مصرف چربی‌ها باشد.

چربی‌ها و روغن‌ها یا همان تری گلیسیریدها منبع انرژی هستند و به تولید ترکیب‌های مورد نیاز بدن کمک می‌کنند. چربی‌ها می‌توانند مایع (اشباع نشده) یا جامد (اشباع شده) باشند. هر ۳۰ گرم چربی می‌تواند ۲۵۰ کالری انرژی آزاد کند ـ دو برابر بیشتر از انرژی ای که هر ۳۰ گرم پروتئین یا کربوهیدرات آزاد می‌کند. تلاش کنید تا مصرف چربی‌ها را به پائین‌ترین میزان ممکن برسانید.

۱۰۲ـ چربی‌ها سودمند را برگزینید.

بیش از نیمی از مغز ما از چربی‌ها یا همان لیپدها ساخته شده است. افزون بر این لایه‌ی بیرونی تمام سلول‌های عصبی بدن ما نیز از لیپیدها ساخته شده‌اند. اگر چربی‌های بد مصرف کنید، موجب بی‌کیفیتی لایه بیرونی سلول‌های عصبی‌تان شده‌اید و بالعکس، هنگامیکه از چربی‌های خوب استفاده می‌کنید بر کیفیت لایه‌ی بیرونی این سلول‌ها افزوده‌اید. ماهی‌هایی که در آب سرد پرورش پیدا می‌کنند، روغن زیتون، روغن‌هایی مایع گیاهی، روغن بادام زمینی، روغن کانولا و روغن ماهی سرشار از امگاـ ۳ هستند و برای سلامت مغز بسیار سودمند می‌باشند. بر اساس پژوهشی که در سال ۲۰۰۳ در مرکز پزشکی سنت لوک در شیکاگو انجام شد، کارشناسان دریافتند کسانی که دست کم یک بار در هفته ماهی می‌خورند ۶۰٪ کمتر از کسانی که به ندرت ماهی مصرف می‌کنند در معرض آلزایمر قرار دارند. ماهی‌هایی که امگاـ ۳ مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند: شاه‌ماهی ــ ماهی خال مخالی ـ قزل‌آلای رنگین کمانی ـ سالمون ـ ساردین ـ ماهی‌تون ـ ماهی سفید.

۱۰۳ـ مصرف چربی‌های اشباع و جامد را کم کنید.

مغذی‌ترین ماده‌ای که مغز به آن نیاز دارد اسیدهای چرب هستند و الگوی غذای ما خالی از روغن‌های گیاهی، روغن زیتون و روغن ماهی اما سرشار از روغن‌های هیدروژنه، اشباع شده و ترانس است. این چربی‌های ناسالم کلسترول خون را بالا می‌برند و سلامت مغز و قلب ما را به خطر می‌اندازند. در دمای معمولی چربی‌های اشباع شده به شکل جامد هستند و در بستنی، کره، پنیر پیتزا، زرده‌ی

تخم‌مرغ، گوشت قرمز چربی‌دار یافت می‌شوند. پاره‌ای از روغن‌های گیاهی مانند روغن نارگیل و روغن هسته‌ی خرما نیز از دسته‌ی چربی‌های اشباع هستند. مرکز پیشگیری از آلزایمر اعلام کرده نخستین راه جلوگیری از آلزایمر کاهش مصرف چربی است و تنها ۱۵٪ تا ۲۰٪ کالری روزانه باید از چربی‌ها تأمین شود. گونه‌ی روغن مصرفی نیز بسیار با اهمیت است. تا جایی که می‌توانید از مصرف چربی‌های بد بپرهیزید.

۱۰۴ـ از مصرف روغن‌های ترانس بالا خودداری کنید.

روغن‌های ترانس، چربی‌های منجمد و مصنوعی‌ای هستند که از راه حرارت دادن روغن گیاهی با هیدروژن و واکنش‌گرهای فلزی به وجود می‌آیند. به این فرآیند منجمد ساختن (هیدروژنه کردن) می‌گویند که موجب می‌شود اتم‌های کربن در دمای اتاق چینش خود را حفظ کنند و منجمد بمانند. در حالت عادی اسیدهای چرب، زنجیره‌ای از اتم‌ها هستند با آرایشی خمیده و به همین دلیل در دمای معمولی اتاق به شکل مایع در می‌آیند. روغن‌های ترانس از چربی‌های منجمد و هیدروژنه زیان‌بارتر هستند. آنها تولید انرژی در میتوکندری (کارخانه‌ی انرژی سازی در بدن) سلول عصبی را متوقف می‌کنند. هر کجا روغن‌های ترانس را دیدید از آنها دوری کنید.

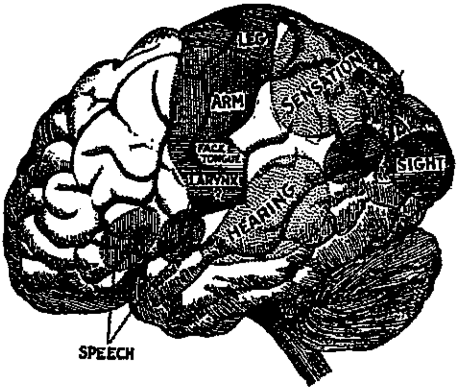
۱۰۵ـ کم‌چرب‌ها را برگزینید.

در الگوی غذایی روزانه وجود چربی‌ها ضروری است امّا در مصرف آنها باید میانه‌رو باشیم. مصرف پیوسته‌ی غذاهای بدون چربی هرگز نمی‌تواند شیوه‌ی درست تغذیه‌ای باشد. برای اینکه بتوانید در الگوی غذایی‌تان از چربی‌ها به اندازه استفاده کنید به راه‌کارهای زیر توجه کنید:

- فرآورده‌های لبنی کم‌چرب یا بدون چربی را برگزینید.
- برای غذا و سالاد از سس‌های کم چرب استفاده کنید.
- استفاده از ظرف‌های نچسب و اسیدی مصرف روغن را پائین می‌آورد.
- پوست و چربی گوشت مرغ و گوشت قرمز را تا جائی که می‌توانید جدا کنید.

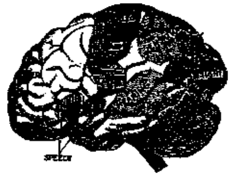
- پاره‌ای از غذاها در ظاهر بدون چربی امّا پرچرب هستند مانند مایه‌ی پیتزا، سوسیس، کالباس، کلوچه، بستی، سالاد ماکارونی و الویه. این غذاها را کمتر مصرف کنید.
- مصرف گوشت قرمز را کاهش دهید. بیشتر از گوشت‌های ماهی و مرغ استفاده کنید و گاهی غذای بدون گوشت بپزید.
- سس گوجه و سس سویا را جایگزین سس‌های مایونز و پرچرب کنید.

۵



به مغزتان غذا بدهید

خوراکی‌های برگزیده



به مغزتان غذا دهید- خوراکی‌های برگزیده

هنگامیکه صحبت از نگه‌داری از مغز می‌شود، هیچ چیز جای شاه‌توت را نمی‌گیرد.

۱۰۶ــ خوراکی‌های برگزیده را انتخاب کنید.

پاره‌ای از غذاها برای شما سودمندتر از بقیه هستند. کلید داشتن برنامه غذایی سالم، برگزیدن خوراکی‌های بسیار مغذی است. بیشتر آمریکایی‌ها به اندازه کافی میوه و سبزی نمی‌خورند. وزارت بهداشت این کشور استفاده روزانه ۵ واحد میوه و سبزی و دو واحد گوشت و لبنیات را استاندارد اعلام کرده است. میوه‌ها و سبزی‌ها برای بدن بسیار سودمند هستند چرا که سالم‌ترین و کاراترین مواد جوان ساز به طبیعی‌ترین شکل خود در میان این دسته از خوراکی‌ها نهفته‌اند.

۱۰۷ــ چای سبز بنوشید.

پژوهش‌هایی که روی چای سبز انجام شده نتیجه‌های تأثیرگذار و بی‌شماری را در بردارد. اینجا به چند مورد می‌پردازیم:

- در کشورهایی که مصرف چای سبز بالا است، سرطان رواج کمتری دارد.
- چای سبز رشد آنژیوژن را متوقف می‌کند. آنژیوژن عامل تجمع و رشد تومورهای سرطانی است. پژوهش‌هایی که روی حیوان‌ها انجام شده نشان داد مصرف روزانه ۲ تا ۳ فنجان چای سبز می‌تواند رشد تومورها را متوقف کند.
- میزان آسیب‌های ریوی در سیگاری‌هایی که چای سبز می‌نوشند- سه فنجان در روز- نسبت به سیگاری- هایی که چای سبز مصرف نمی‌کنند کمتر است.

- چای سبز به عنوان دهان شویه‌ای مناسب عمل نموده و باکتری‌هایی که جرم و بیماری لثه ایجاد می کنند را از دهان می‌زداید، همچنین از ساخته شدن پلاک روی دندان‌ها جلوگیری می‌کند.
- خانم‌های بالای ۵۰ سال که چای سبز می‌نوشند ۵۰٪ کمتر از دیگر خانم‌های میانسالی که چای سبز مصرف نمی کنند دچار سکته قبلی می‌شوند.
- چای سبز دربردارنده‌ی کاتچین[1] است. کاتچین ماده‌ای است که از شل‌شدن ماهیچه‌های داخل رگ‌های خونی جلوگیری می‌کند و در پی این فرآیند گمان بروز بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد.
- استفاده روزانه ۱۰ فنجان چای سبز یا بیشتر از آسیب‌های کبدی (ناشی از مصرف الکل و دیگر زهرها) جلوگیری می‌کند. داشتن قلب سالم برابر است با داشتن دستگاه گردش خون سالم، و هنگامیکه این دو در سلامت باشند مغز شما نیرومند می‌شود، پس چای سبز بنوشید.

۱۰۸_ جوی پرک میل کنید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند خوراکی‌هایی که از جو درست می‌شوند سرشار از فیبر گوارش‌پذیر هستند. فیبرهای گوارش‌پذیر می‌توانند بدون پائین آوردن کلسترول خوب (HDL)، کلسترول بد را پائین بیاورند. هر گونه از جو را که می‌توانید استفاده کنید، سبوس‌دار یا بدون سبوس، زیرا این ماده در هر شکلی ویژگی چربی‌سوزی خود را از دست نمی‌دهد. برای چربی سوزی استفاده‌ی ۳ گرم فیبر گوارش‌پذیر در روز پیشنهاد شده شما می‌توانید این نیاز را با خوردن ۶۰ گرم جو سبوس‌دار (دو سوم فنجان جو خشک شده یا یک دوم فنجان جوی پخته شده) و یا ۹۰ گرم جو پرک (۱ فنجان خشک یا ۲ فنجان پخته شده) تأمین نمائید.

۱۰۹_ ماهی آزاد سالمون بخورید.

ماهی سالمون به دلیل داشتن اسید چرب امگا_ ۳ به میزان فراوان در بالاترین رده‌ی

1-Catechins

جدول خوراکی‌های برگزیده جای می‌گیرد. سالمون در بردارنده‌ی دو گونه اسید چرب امگا-۳ می‌باشد: دکازاهگزانوئیک[1] (DHA) و ایکوزاپنتانوئیک[2] (EPA). این ماهی سرشار از ویتامین د، ب، سلنیم و پروتئین است. پاره‌ای از پژوهش‌ها نشان داده‌اند امگا- ۳ می‌تواند در افزایش تراوش سرم تری‌گلیسرید (کاهنده‌ی تری‌گلیسیرید)، پائین آوردن فشار خون و کاهش میزان هموسیستین[3] نقش چشمگیری داشته باشد. میزان بالای هموسیستین در خون منجر به افزایش خطر گرفتاری به بیماری‌های قلبی، سکته‌ی مغزی، آلزایمر، پارکنیسون (لقوه) و گرفتگی رگ‌های قلب می‌شود. امگا- ۳ مولکول‌های خون را لاغر می‌کند و این کار موجب می‌شود تا پلاک‌های خونی به یکدیگر نچسبند، لخته نشوند و ایجاد حمله‌ی قلبی نکنند. پژوهش‌های دیگر در این زمینه نشان داده‌اند امگا- ۳ برگرفته شده از روغن ماهی ضربان قلب را تنظیم کرده و دو گونه اسید امگای دکازا و ایکوزا از بروز آریتمیای قلبی (ناهنجاری در ضربان قلب که منجر به مرگ می‌شود) جلوگیری می‌کنند. افزون بر این امگا-۳ یک ضد التهاب قوی است که می‌تواند به دستگاه ایمنی پرکار بدن ما آرامش بخشد و از این رو در جلوگیری از بیماری‌های خود ایمنی همچون روماتیسم، آرتروز، پسوریازیس[4] (لکه پوستی) و التهاب مزمن روده‌ی بزرگ نقش به سزایی دارد. ماهی آزاد سالمون بیش از ماهی سالمون پرورشی مواد مغذی در بردارد، پس تلاش کنید گونه‌ی آزاد ماهی سالمون را برگزینید.

۱۱۰- بیشتر از سویا استفاده کنید.

کارشناسان بر این باورند که پروتئن سویا از راه پائین آوردن کلسترول، کاهش غلظت خون و جلوگیری از انباشته شدن پلاکت‌ها از بروز بیماری‌های قلبی و سکته‌ی مغزی جلوگیری می‌کند. افزون بر این سویا با افزایش توان کشسانی سرخ رگ‌ها به گردش بهتر خون کمک می‌کند و از راه کاهش فرآیند اکسیده شدن کلسترول بد (LDL) مانع تشکیل پلاک می‌شود. در اکتبر سال ۱۹۹۹ انجمن غذا و داروی آمریکا تأثیر ژرف سویا در

1- Docosahexaenoic Acid
2- Eicosapentaenoic Acid
3- Homocysteine
4-Psoriasis

سلامتی و نقش بازدارنده‌ی آن در بیماری‌های قلبی را تأیید کرد. آرد سویا، سویای پردازش شده، پنیر سویا و شیره‌ی سویا (سویاسس) نیز فرآورده‌هایی از سویا هستند که ویژگی‌های سودمند آن را در خود نگاه داشته‌اند. حتّی افزودن یک واحد سویا به برنامه‌ی غذایی روزانه خالی از سودمندی نیست، پس سویا را فراموش نکنید.

۱۱۱ـ از کلم و خانواده‌ی آن میل کنید.

در قلمرو سبزی‌ها، کلم پیچ به دلیل داشتن آنتی اکسیدان ضد سرطان فراوان، پادشاه سلامتی نامیده شده است. کلم پیچ به همراه خانواده‌اش بروکلی، کلم برگ، گل کلم و کلم بروکلی بزرگترین ضدسرطان‌ها هستند. این خانواده دارای ماده‌ی گیاهی بسیار نیرومندی به نام گلوکزین[1] هستند. گلوکزین تراوش آنزیم‌های سم‌زدا را افزایش می‌دهد و بدن را از وجود کار سینوژن پاکسازی می‌کند. تلاش کنید تا در هفته یکی از گونه‌های کلم را نوش جان کنید.

۱۱۲ـ روزانه یک عدد سیب میل کنید.

پژوهشگران دریافته‌اند سیب بازدارنده‌ی قوی از بروز سکته‌های گوناگون، سرطان‌ها و بیماری قلبی است. ماده‌ی دارویی مؤثر در سیب پکتین[2] است. پکتین گونه‌ای فیبر گوارش‌پذیر است که می‌تواند کلسترول بد را تا هنگام نابودی در مسیرهای روده‌ای نگاه دارد. در مقاله‌ای که در مجله‌ی آمریکایی کانون سرطان شناسی به چاپ رسید اینگونه نوشته شده است: «پکتین ترکیب‌های سرطان‌زا را در روده‌ی بزرگ گرد هم می‌آورد و به دفع آنها شتاب می‌بخشند.» افزون بر این پکتین موجود در سیب جیوه، سرب و دیگر فلزهای سنگین و زهرآگین در بدن را نابود می‌سازد. یادتان باشد سیب را خوب بشوئید و دانه‌های آن را نخورید زیرا دانه‌های سیب زهرآلود هستند. تلاش کنید گونه‌های متفاوت سیب مانند سیب‌زرد، قرمز، سبز و ترش را در برنامه‌ی غذایی‌تان داشته باشید.

1- Glucosinolate
2- Pectin

۱۱۳ـ آجیل میل کنید.

آجیل‌ها پرچرب امّا سرشار از مواد مغذی، فیبر و به ویژه پروتئین می‌باشند. دانه‌های خوراکی و آجیل نیروگاه‌های کوچک و مستقل هستند. استفاده از ۵ واحد آجیل در هفته منجر به کاهش خطر بروز بیماری‌های قلبی می‌شود. این خوراکی‌ها کالری زیاد دارند پس در خوردن آنها میانه رو باشید. فرقی نمی‌کند آجیل بوداده یا خام باشد، امّا از آجیل‌های شور استفاده نکنید. آجیل‌ها و خوراکی‌های دارای ویتامین ث مکمل یکدیگر هستند زیرا ویتامین ث میزان جذب آهن موجود در آجیل را افزایش میدهد.

۱۱۴ـ برای گردو ارزش ویژه‌ای قائل باشید.

تنها همین یک دلیل برای مصرف ویژه‌ی گردو کافی است: گردو سرشار از آلفالینولیک[1]، یکی از سه‌گونه‌ی اسید چرب امگا می‌باشد. آلفالینولیک در بدن ساخته نمی‌شود و باید از راه خوراکی‌ها به ما برسد. در روز هفت عدد گردو میل کنید تا نیاز شما به اسید چرب امگاـ ۳ تأمین شود. اسیدهای امگاـ ۳ غذای مغز شما هستند. آنها افزون بر ویژگی چربی سوزی، میزان کلسترول بد (LDL) را پائین و کلسترول خوب (HDL) را بالا می‌برند. تلاش کنید روزانه یک مشت گردو میل کنید تا قلب سالمی داشته باشید.

۱۱۵ـ تخمه‌ی کدو حلوایی بشکنید.

دانه‌هایی که درون کدوی حلوایی قرار گرفته‌اند مغز سبز رنگی دارند که در پوسته‌ای سفید و زرد نهفته است. این تخمه‌ی برگزیده سرشار از روی، منیزیم، منگنز، آهن، فسفر، مس، پروتئین، چربی غیر اشباع سالم، اسید چرب امگاـ ۳ و امگاـ ۶ می‌باشد. امروزه برای درمان سرطان پروستات و بیماری‌های قلبی و به عنوان دارویی ضد التهاب از تخمه‌ی بسیار سودمند کدو بهره می‌جویند.

۱۱۶ـ یک عدد تخم‌مرغ میل کنید.

پیش‌ترها کارشناسان تغذیه بر این باور بودند که تخم‌مرغ قربانی یک بسته‌بندی

1- Alpha- Linolenic

نادرست است، چرا که سفیده‌ی آن سرشار از پروتئین و پاره‌ای مواد مغذی دیگر است، زرده‌ی آن پرچرب و سرشار از ویتامین ب - ۱۲ و فولات می‌باشد امّا در مجموع کربوهیدرات ندارد. پیش‌تر کارشناسان تخم‌مرغ را بمب چربی می‌پنداشتند، اما امروزه دریافته‌اند که چربی آن برای مغز سودمند است و کلسترول را بالا نمی‌برد. این یک خبر ناگوار برای مرغ‌ها و یک مژده برای مغز ما است.

۱۱۷_ نارنجی‌ها را میل کنید.

گیاهان نارنجی رنگ سرشار از بتاکاروتن[1] هستند. به ازای مصرف هر ۹۰ گرم از گیاهان نارنجی رنگ مانند هویج انبوهی از مواد مغذی سالم به بدن ما می‌رسد. بتاکاروتن‌ها بزرگترین جنگ‌جویان علیه سرطان، بیماری‌های قلبی، آسم، رماتیسم و آرتروز هستند. بافت نارنجی رنگ هویج در بر دارنده‌ی کاروتنوئید[2] است. کاروتنوئید قند خون را تأمین می‌کند، از پایداری منفی سلول‌ها در برابر انسولین می‌کاهد و به متابولیسم بدن توان می‌بخشد. بتاکاروتن یا همان ویتامین آ موجود در یک فنجان هویج پخته شده برابر است با بتاکاروتن موجود در ۲۰ فنجان کلم بروکلی. در یک فنجان هویج پخته شده ۳۸/۰۰۰ بتاکاروتن نهفته است. گیاهان نارنجی سرشار از ویتامین آ، ب ۶، پتاسیم و آهن هستند. افزون بر این هویج به فراوانیِ جوی پرک فیبر دارد و بدون چربی است.

۱۱۸_ دانه‌های خوراکی را از یاد نبرید.

دانه‌های خوراکی باید بخش گسترده‌ای از غذای روزانه ما را در برداشته باشند. آنها فیبر و گونه‌های بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی پر اهمیت را تأمین می‌کنند. جوی‌پرک، کورن فلکس، سبوس و... افزون بر دیگر خاصیت‌های سودمندشان بدون قند و بدون شکر نیز هستند.

۱۱۹_ جوانه بروکلی بخورید.

کارشناسان دریافته‌اند که جوانه بروکلی ۱۰ تا ۱۰۰ برابر بیشتر از بروکلی رسیده

1-Beta Carotene
2- Carotenoids

می‌تواند کارسینوژن‌ها را خنثی کند. دکتر " تالالای[1] " ، پزشک و پژوهشگر دانشکده جان‌هاپکنیز[2] می‌گوید: «جوانه‌ی سه روزه‌ی کلم بروکلی ۲۰ تا ۵۰ برابر بیشتر از کلم بروکلی [۲۰ تا ۵۰ برابر بیشتر از کلم بروکلی] رسیده دارای ترکیب‌های ضد سرطان است. جوانه‌ی کلم بروکلی فعالیت آنزیم‌های بدن را بیشتر می‌کند و کارسینوژن‌های[3] نهفته را نیز از بین می‌برد. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در جوانه‌ی بروکلی از بروز گونه‌هایی از سرطان، بیماری‌های قلبی، تاری دید مادرزادی و زخم معده جلوگیری می‌کند و نیز میزان کلسترول خون را پائین می‌آورد.

۱۲۰ـ شاه توت بخورید.

در ۱۷ ژانویه‌ی ۲۰۰۲، جیمز جوزف[4]، کارشناس تغذیه از دانشگاه توفت (Tuft) اثبات کرد برای نگاه‌داری از مغز هیچ چیز همانند شاه‌توت مفید نیست. او دریافت ترکیب‌های ضد التهاب و آنتی اکسیدان‌های شاه‌توت موجب افزایش حافظه‌ی کوتاه مدت می‌شود و پیری در مغز را به تعویق می‌اندازد. بر اساس پژوهش‌هایی که در مرکز سرطان‌شناسی آمریکا انجام شد، کارشناسان تغذیه دریافتند شاه‌توت یکی از بهترین منبع‌های انتی‌اکسیدان است که روند پیری را کند می‌کند و از آسیب‌های سلولی سرطان‌زا جلوگیری می‌کند. با خوردن روزانه نیم فنجان شاه‌توت – تازه یا یخ زده‌ـ شما می‌توانید آنتی‌اکسیدان مناسب به بدنتان برسانید و از اثرهای جوان ساز و ضد پیری آن بهره‌مند گردید. در فصل‌هایی که شاه‌توت نمی‌روید می‌توانید آن را به گونه‌ی یخ زده تهیه کنید و به همراه گردو و ماست میل کنید.

۱۲۱ـ شاه‌توت را جایگزین نوشیدنی‌های غیر مفید کنید.

یک فنجان شاه‌توت ۱۵ تا ۲۵ برابر بیشتر از یک فنجان هویج، بروکلی، کدو و سیب آنتی‌اکسیدان دارد. شاه‌توت می‌تواند از سلامتی شما نگهبانی کند، توانایی شما را بالا ببرد، خطر بروز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد و پوستی بشاش و جوان به شما هدیه کند.

1- Dr. Talalay
2- John Hopkins School of medicine
3- Carcinogens
4- James Josef

۱۲۲_ تا می‌توانید سیر بخورید.

سیر کلسترول را پائین می‌آورد، سلول‌های خون را کوچک می‌کند، باکتری‌ها را می‌کشد، به سیستم ایمنی بدن توان می‌بخشد، قند خون را پائین می‌آورد و از خطر بروز سرطان‌های گوناگون می‌کاهد. افزون بر این سیر به فعالیت‌های سلولی بهبود می‌بخشند و عفونت‌های گوش و آسم را درمان می‌کند. سیر را به هر شکلی (خرده شده، رنده شده، له شده) در غذاهایتان به کار ببرید. (میزان استاندارد مصرف آن ۲ تا ۳ دانه در روز است) شما می‌توانید بوته‌ی سیر را در فر برشته کنید و با نان میل کنید. چنانچه از کپسول سیر استفاده می‌کنید روزانه ۱ تا ۳ عدد کپسول بخورید و یا از بروشور همراه آن کمک بگیرید. هر چقدر بیشتر سیر بخورید به گردش خون و کارکرد مغزتان سود بیشتری رسانده‌اید.

۱۲۳_ از جوانه‌ی گیاهان استفاده کنید.

جوانه‌ی گیاهان چون کندم، جو، ماش و عدس نسبت به کلم بروکلی و کلم‌پیچ ویتامین و مواد معدنی بیشتری دارند. می‌توان گفت جوانه این گیاهان منبع بسیار خوبی از دو هورمون سودمند گیاهی به نام‌های کلروفیل[1] و لیکوپن[2] می‌باشند. جوانه‌های گندم و جو سرشار از فیبر، آنزیم، اسیدهای چرب ضروری[3]، اسید آمینه، پروتئین، بیوفلاونوئید[4]، مواد معدنی و ویتامین‌ها هستند. از کارکرد جوانه‌ها در بدن می‌توان به افزایش توان ایمنی، نابود کردن فلزهای سنگین در بدن و ویژگی پاد زهر بودن اشاره کرد. دکتر ریچارد شولز[5]، نویسنده‌ی کتاب «تندرست باشید»[6] از جوانه‌ها با نام افشره‌ی طبیعت یاد می‌کند.

۱۲۴_ جعفری بخورید.

جعفری سرشار از موادی است که خون شما را پالایش می‌کند و زهر را از آن می‌زداید. افزون بر این جعفری دارای میزان بسیار زیادی از ویتامین‌های آ، ث و کا، ید، آهن و

1- Chlorophyll
2- Lycopene
3- Essential Fatly acids
4- Bioflavanoids
5- Richard Schulze
6- Get Well

کلروفیل[1] می‌باشد. می‌توان گفت این گیاه بیشتر از مرکبات ویتامین ث دارد و یک ضد التهاب بسیار نیرومند است. در ساختار شیمیایی جعفری روغن سبکی وجود دارد که از تشکیل تومور به ویژه در تنش‌ها جلوگیری می‌کند. یکی دیگر از ویژگی‌های جعفری داشتن فلاونوئید[2] فراوان است. فلاونوئیدها آنتی اکسیدان‌هایی هستند که از سلول‌ها در برابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد جلوگیری می‌کنند. رنگ سبز تیره‌ی این گیاه موجب تولید کلروفیل اکسید شده می‌شود. کلروفیل اکسید شده توان آنتی‌اکسیدان‌های موجود در خون را افزایش می‌دهد. بیشترین اثر گیاه جعفری بر روی کلیه‌ها، مثانه، کبد، معده و صفرا می‌باشد.

۱۲۵ـ پیازچه بخورید.

پیازچه سرشار از ویتامین ث، فولیک اسید، پتاسیم، کلسیم و آهن است. این گیاه اشتهاآور گوارش را آسان می‌کند، از نفخ شکم می‌کاهد و بوی بد دهان را از بین می‌برد. استفاده‌ی پیوسته از پیازچه موجب پائین آمدن کلسترول می‌شود. این گیاه به جهت داشتن ویتامین ث فراوان در پیشگیری از سرما خوردگی و یا شتاب بخشیدن به درمان سرماخوردگی مفید است و ترکیب‌های سولفوری[3] در پیازچه از آن یک شربت اکسپکتورانت[4] طبیعی ساخته. بهتر است پیازچه را تازه‌ی تازه مصرف کنید. کاشت این گیاه بسیار ساده است و شما می‌توانید آن را در خانه پرورش دهید.

۱۲۶ـ از پودر کاری استفاده کنید.

زردچوبه پای ثابت ترکیب پودر کاری است که برای گوارش بسیار سودمند می‌باشد. زردچوبه ادرار آور است و موجب شکسته شدن پیوند مولکول‌های چربی می‌شود. پژوهشگران آلمانی بر این باورند که زرد چوبه می‌تواند از بروز بیماری‌های مجاری ادراری

1-Chloraphyll
2- Flavonoid
3- Sulfurous Compounds
4- Expectorant

پیشگیری کند یا به بهبود این گونه از بیماری‌ها شتاب بخشد. بر اساس نوشته‌های کتاب گیاه شناسی ارل میندل[1]: «گیاهانی که در تهیه‌ی پودر کاری به کار برده می‌شوند با کاهش کلسترول و جلوگیری از لخته شدن خون از بروز بیماری‌های قلبی و سکته‌ی مغزی پیشگیری می‌کنند.»

۱۲۷_ ادویه فراموش نشود.

امروزه فلفل تند قرمز به عنوان ماده‌ی انگیخت‌گر و انرژی‌زا برای همه‌ی اندام‌های بدن به ویژه سیستم عصبی به کار گرفته می‌شود. ادویه‌های تند به روند متابولیسم (سوخت و ساز سلولی) شتاب می‌بخشند و از این راه موجب کاهش وزن می‌شوند. پژوهش‌های تازه نشان داده‌اند که فلفل قرمز تند می تواند دردهای شدید بیماری‌های زونا و میگرن را آرام کند. این گیاه به شکل پودر شده یا با ترکیب سس کچاپ و... در فروشگاه‌ها یافت می‌شود.

۱۲۸_ آووکادو بخورید.

آووکادو دارای گونه‌ای چربی غیر اشباع[2] به نام اسیداولئیک[3] می‌باشد. اسید اولئیک کاهنده‌ی کلسترول و ضد سرطان است، و همچنین در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی نقش به سزایی دارد. آووکادو سرشار از منیزیم و پتاسیم است. این دو المان به تنظیم فشار خون در بدن کمک می‌کنند و از بیماری‌های قلبی، بیماری‌های خونی و سکته‌ی مغزی جلوگیری می‌کنند. یک فنجان آووکادو در روز ۲۳٪ نیاز بدن ما به فولات[4] (ترکیب چربی‌های غیر اشباع شده و پتاسیم) را تأمین می‌کند. منیزیم موجود در آووکادو از ۲۰ گونه میوه‌ای که پیوسته مورد استفاده قرار می‌گیرند بیشتر است. این میوه‌ی بدون نشاسته و کم شیرین به خوبی می‌تواند انرژی مورد نیاز بدن‌مان را تأمین کند. یک عدد آووکادو ۳۵ گرم چربی دارد که ۸/۵ گرم آن چربی غیر اشباع است و ۳۰۰ کالری انرژی به بدن می رساند، پس برای بهره‌گیری از آن به خوردن تکه‌های کوچک بسنده کنید.

1- Earl Mindell
2- Monounsatarated fat
3- Oleic acid
4- Folate

۱۲۹ـ برای مغزتان شکلات بخورید.

در بررسی‌هایی که دکتر پراگ[1] و همکارانش روی کاکائو انجام دادند، دریافتند که ترکیب ویژه‌ای در کاکائو به نام اپی کاتچین[2] وجود دارد که مصرف آن همراه با ورزش منجر به افزایش فعالیت مغز در بخش یادگیری در حافظه می‌شود. اپی‌کاتچین در گروهی از مواد شیمیایی به نام فلاون‌ها[3] جا می‌گیرد. فلاون‌ها به گردش خون در مغز شتاب می‌بخشند و پایداری رگ‌های خونی را بیشتر می‌کنند. یافته‌های دکتر پراک و همکارانش در ۳۰ می سال ۲۰۰۷ در مجله‌ی نوروساینس[4] (عصب شناسی) به چاپ رسید. وی در مقاله‌اش استفاده از خوراکی‌هایی که سرشار از فلاونوئید[5] هستند را پیشنهاد کرده است، چرا که این ترکیب شیمیایی از شدت بیماری‌های عصبی ناشی از پیری مغز مانند آلزایمر می‌کاهد.

۱۳۰ـ برای قلبتان شکلات بخورید.

شکلات تلخ فشار خون بیمارانی که دچار فشار خون بالا هستند را تنظیم می‌کند و تا ۱۰٪ از میزان کلسترول بد شان (LDL) می‌کاهد. افزون بر این، از آسیب‌هایی که رادیکال‌های آزاد به رگ‌ها می‌رسانند و هم‌چنین انباشتگی پلاکت‌ها نیز جلوگیری می‌کند. انباشتگی و بهم‌چسبیدن پلاکت‌ها منجر به بروز بیماری‌های قلبی و سکته‌ی مغزی می‌شود. از این رو گنجاندن شکلات تلخ در برنامه‌ی غذایی روزانه به سلامت قلب شما کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فلاونوئید[6] موجود در کاکائو به رگ‌ها آرامش میدهد و آنزیم‌های ملتهب کننده‌ی آن‌ها را نابود می‌کند.

۱۳۱ـ شکلاتهای تلخ را برگزینید.

بر اساس مقاله‌ای که در مجله‌ی آمریکایی «کشاورزی و غذا»[7] به چاپ رسید،

1- Heriette Van Praag
2- Epicatechin
3- Flavonol
4- neuroscience
5- Flavonoids
6- Flavonoids
7- Agriculture & Food

آنتی‌اکسیدان موجود در پودر کاکائو سه برابر بیشتر از آنتی‌اکسیدان موجود در چای سبز می‌باشد و شکلات تلخ بیش از هر میوه یا سبزی دیگری دارای آنتی‌اکسیدان است. سه خوراکی‌ای که به ترتیب دارای بیشترین میزان آنتی‌اکسیدان هستند: شکلات تلخ با امتیاز ۱۳/۲۰، شکلات شیری با امتیاز ۶/۷۴۰ و آلوی سیاه با امتیاز ۵/۷۷۰.

۱۳۲- شکلات‌های با کیفیت خریداری کنید.

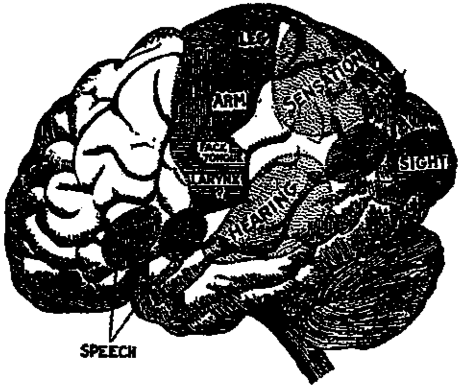
به گونه رایج شکلات‌های ارزان، کاکائوی خالص کمی دارند و بیشتر با موم ترکیب شده‌اند. افزون بر این با استفاده از روغن جامد خرما، نگه‌دارنده‌ها و شکر فراوان ساخته می‌شوند. هر اندازه کاکائوی خالص در شکلات بیشتر باشد از کیفیت بالاتری برخوردار است. برای مبارزه با استفاده‌ی بیش از اندازه‌ی شکر، چربی اشباع و طعم‌دهنده‌های مصنوعی، بسیاری از مردم شکلات خام و طبیعی را خریداری و خودشان آن را مزه‌دار می‌کنند.

۱۳۳- زیتون بخورید.

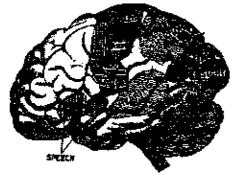
زیتون از دیرباز در برنامه‌ی غذایی اهالی مدیترانه جای داشته است. افزون بر مزّه‌ی خوب، زیتون دارای چربی اشباع نشده می‌باشد و به جهت توانائی‌اش در کاهش کلسترول بد (LDL) هم چنان در تیتر مقاله‌های معتبر حرف اول را می‌زند. دکتر اندرو ویل[1] استفاده ویژه از روغن زیتون را به عنوان تأمین کننده‌ی چربی در رژیم غذایی روزانه پیشنهاد می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند کسانی که مرتب از روغن زیتون استفاده می‌کنند در مقایسه با دیگران کمتر به بیماری‌های قلبی دچار می‌شوند.

1- Andrew Weil

۶



مغزتان را با خوردن گیاهان نیرومند کنید



مغزتان را با خوردن گیاهان نیرومند کنید

گیاهان استرس را از بین می‌برند، جریان خون را بهبود می‌بخشند و موجب افزایش حافظه می‌شوند.

۱۳۴ـ گیاهان را در نظر داشته باشید.

پژوهش‌های تازه نشان داده‌اند، ۷۵٪ مردم آمریکا برای حفظ سلامتی خود از گیاهان دارویی استفاده می‌کنند و آن را از داروهای بدون نسخه مؤثرتر می‌دانند. حتّی مؤسسه‌های علمی آمریکا، گیاه درمانی را مورد توجه قرار داده‌اند و مرکز پژوهشی این کشور در حال بررسی ویژگی‌های دارویی نهفته در گیاهان به منظور استفاده‌ی درمانی از آنهاست. پیش از مصرف هر گونه گیاه دارویی با پزشک خود مشورت کنید، به ویژه اگر باردار هستید.

۱۳۵ـ استفاده از گیاهان را افزایش دهید.

فن‌آوری و دانش مدرن در حال بررسی ویژگی‌های دارویی و درمان گیاهی می‌باشد. پژوهشگران دریافته‌اند که گیاهان وحشی پایگاه گسترده‌ای از داده‌های ژنتیکی هستند که می‌توانند آنها را در جهت پیدا کردن درمان بیماری‌ها به ویژه بیماری‌هایی که تا کنون درمان قطعی نداشته‌اند، مانند ایدز راهنمایی کنند. سطح اندیشه‌ی خود را بالا ببرید و هنگامیکه سخن از گیاه درمانی به میان می‌آید شما به سودمندی‌های آن بیندیشید. در آینده مغزتان از شما سپاس‌گذار خواهد شد.

۱۳۶ـ تفاوت میان داروهای شیمیایی و داروهای گیاهی را بدانید.

میان درمان با داروهای شیمیایی و داروهایی گیاهی تفاوت‌هایی وجود دارد.

داروهای گیاهی	داروهای شیمیایی
۱۰۰٪ از گیاهان گرفته شده‌اند	از مواد شیمیایی مشخصی ساخته شده‌اند.
از مواد طبیعی ساخته شده‌اند.	در ساخت آن ممکن است از ترکیب‌های مصنوعی نیز استفاده شده باشد.
مواد آن با استفاده از انرژی خورشیدی رشد و نمو داشته‌اند	به چرخه‌ی طبیعت هیچ وابستگی ندارند.
عوارض جانبی ندارند، و چنانچه داشته باشند بسیار اندک است.	بیشتر وقت‌ها عوارض جانبی دارند.
روند اثر گذاری آنها آهسته است.	به سرعت تأثیر می‌گذارند.
موجب سرزندگی و شادابی می‌شوند	شادابی را از بین می‌برند.

۱۳۷ـ همیشه با پزشک خود مشورت کنید.

هرگز بدون تشخیص حرفه‌ای چیزی را برای خودتان تجویز نکنید. حتّی بزرگسالانی که در سلامت کامل هستند نیز نباید بدون مشورت با پزشک از گیاهان دارویی استفاده کنند. چنانچه از داروهای گیاهی برای درمان استفاده می‌کنید، پزشکتان را از آن آگاه کنید. از قطع خود سرانه‌ی داروهای گیاهی، ادامه‌ی خودسرانه گیاه درمانی و مصرف همزمان دو گیاه دارویی بدون مشورت پزشک به شدّت بپرهیزید. هشدار: اگر چه بسیاری از گیاهان دارویی برای کودکان بدون زیان هستند؛ امّا شما پیش از استفاده‌ی آنها برای کودکان با متخصص اطفال برای تجربه مشورت کنید. این موضوع در مورد زنان باردار نیز باید رعایت شود، آنها نباید هرگز بدون مشورت پزشک از هیچ گونه دارویی استفاده کنند.

۱۳۸ــ با متخصصان گیاه درمانی مشورت کنید.

متخصصانی که در زمینه داروهای گیاهی آموزش دیده‌اند می‌توانند برای شما بهترین راهنما در این زمینه باشند.

۱۳۹ــ فرآورده‌های با کیفیت را خریداری کنید.

به هنگام خریداری داروهای گیاهی، از معتبر بودن آن اطمینان بیابید و برگه‌ی راهنمای داخل بسته‌بندی را مطالعه کنید. تنها داروهای شرکت به نام را خریداری کنید. آرم شرکت تولید کننده باید به همراه آدرس، کد پیگیری، تاریخ تولید و انقضا و راهنمای مصرف روی بسته‌بندی نوشته شده باشد.

۱۴۰ــ از راهنمای مصرف پیروی کنید.

چنانچه از راهنمای مصرف داروهای گیاهی پیروی کنید هرگز خطری شما را تهدید نمی‌کند. به دلیل‌های گوناگونی ممکن است راهنمای مصرف داروی یک کارخانه با کارخانه‌ای دیگر متفاوت باشد. از این رو پیش از مصرف دارو و راهنمای آن مطالعه کنید. یادتان باشد مانند هر چیز دیگری، زیاده‌روی در خوردن داروهای گیاهی نیز می‌تواند زیان‌بخش باشد. پس در استفاده از آنها زیاده روی نکنید و پیش از مصرف با پزشک مشورت کنید، نه با فروشنده‌ی آن!...

۱۴۱ــ مراقب عوارض جانبی داروها باشید.

در صورت بروز هرگونه مشکل که در اثر خوردن داروهای گیاهی به وجود آمده است، از ادامه مصرف خودداری کرده و با پزشک‌تان تماس بگیرید.

۱۴۲ــ افرادی که فشار خون دارند، مراقب باشند.

کسانی که برای کاهش فشار خون از داروهای شیمیایی استفاده می‌کنند باید از مصرف شیرین بیان[1]، داروش[2] و جین سینگ[3] بپرهیزند. هم‌چنین افرادی که برای

1- Licorice 2- Mistletoe 3-eluthero(American Ginsing)

تیروئیدشان دارو می‌خورند نباید گنه گنه استفاده کنند، زیرا گنه گنه فعالیت تیروئید را کُند می‌کند.

۱۴۳ـ گیاه یونجه[1] بخورید.

دانش نوین روز دریافته است که یونجه در درمان بیماری‌های قلبی، سکته‌ی مغزی و سرطان (سه فاکتور مهم مرگ و میر در آمریکا) بسیار مؤثر است. بیشترین خاصیت یونجه در برگ‌هایش نهفته است. این گیاه سرشار از کلسیم، منیزیم، پتاسیم و بتاکاروتن و هم‌چنین کاهنده‌ی کلسترول نیز می‌باشد. یونجه بدون زیان است امّا باید با مشورت پزشک مورد استفاده قرار گیرد. چنانچه پس از مصرف یونجه دچار دل درد و اسهال شدید، مصرف را ادامه ندهید. هشدار: دانه‌های یونجه به هیچ شکلی نباید مورد استفاده قرار گیرند به ویژه کسانی که دچار بیماری خود ایمنی هستند باید به شدّت از مصرف آن خودداری نمایند.

۱۴۴ـ کپسول‌های گل پامچال[2] را امتحان کنید.

روغن گل پامچال سرشار از اسید لینولئیک[3] است و می‌تواند با پائین آوردن کلسترول، دستگاه گردش خون را نیرومند کند، از این رو برای مغز بسیار مفید است. میزان مصرف آن، سه کپسول ۲۵۰ میلی‌گرمی در روز می‌باشد. کارشناسان سوئدی دریافته‌اند روغن گل پامچال آنتی‌اکسیدان‌هایی دارد که می‌توانند از فعالیت رادیکال‌های آزادی که موجب پیری می‌شوند جلوگیری کند.

۱۴۵ـ جینکوبیلوبا[4] بخورید.

برگ‌های گیاه جینکوبیلوبا دارای جینکوگلیکوزید[5] ترپن لاکتون[6] هستند. این دو

1- Alfalfa
2- Primerose
3- Linoleicacid
4- Ginko Biloba
5- Glycoside
6- Terpene Lactones

ماده می‌تواند گردش خون در پاها و مغز را افزایش دهند و به بیماری‌های مغزی که شناخت و حافظه را مورد حمله قرار میدهد، بهبود می‌بخشد. در مجله انجمن پزشکی آمریکا پژوهشی به چاپ رسید با این نتیجه که استفاده از جینکو برای درمان افرادی که دچار جنون متوسط تا شدید هستند، می‌تواند منجر به افزایش توان برخورد اجتماعی و حافظه‌ی آنها شود. میزان استفاده از عرق جینکوبیلوبا در مجموع ۱۲۰ تا ۲۴۰ میلی‌گرم و سه بار در روز است. تلاش کنید تا دست کم هشت هفته از این دارو استفاده کنید تا بتوانید از نتیجه‌ی آن بهره‌مند شوید. اگر از این گیاه دارو به شکل کپسول استفاده می‌کنید بهتر است از برگه‌ی راهنمای آن پیروی کنید. استاندارد استفاده از کپسول جینکوبیلوبا ۴۰ تا ۶۰ میلی‌گرم در روز می‌باشد. به یاد داشته باشید که فرآورده‌های معتبر را خریداری کنید و روی بسته‌بندی جینکو به دنبال عدد ۲۴/۶ باشید. ۲۴/۶ یعنی محصول دارای ۲۴ درصد فلاون گلیکوزید و ۶٪ ترپن است.

۱۴۶ـ جینکو نخورید اگر...

با اینکه گیاه جینکو برای مغز بسیار سودمند است اما دانشمندان هنوز در نیافته‌اند که چرا این گیاه با دیگر داروهای ضد افسردگی مانند فنلزین سولفات (ناردیل)[1] و ترانیل سپیرومین (پارنت)[2] سازگاری ندارد و واکنش منفی نشان میدهد. چنانچه شما برای بیماری قلبی‌تان دارو مصرف می‌کنید، پیش از استفاده از جینکو با پزشک مشورت کنید و درست همان اندازه استاندارد ۱۲۰ تا ۲۴۰ میلی‌گرم در روز مصرف کنید.

۱۴۷ـ گوتوکولا[3] به مغزتان برسانید.

گیاه گوتوکولا به دلیل انرژی‌زایی فراوان غذای مغزشناخته شده این گیاه موجب توان بخشی جسمی و روانی می‌شود، ضد اضطراب است و ایجاد هشیاری می‌کند، تا

1- Phenelzine Sulfate (Nardil)
2- Tranylcypromine (Parnate)
3- Gota kola

جایی که غربی‌ها آن را به عنوان تونیک اعصاب یا همان نیرو دهنده‌ی اعصاب می‌شناسند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند گوتوکولا گردش خون ر ادر بدن افزایش می‌دهد و رگ‌ها و مویرگ‌ها را نیرومند می‌سازد. گیاه داروی گوتوکولا به شکل عرق و یا کپسول آماده‌ی فروش است. زنان باردار و کسانی که تیروئید پر کار دارند نباید از این گیاه استفاده کنند.

۱۴۸ـ گیاه علف چای[1] را امتحان کنید.

دکتر مایکل موری[2]، نویسنده‌ی کتاب «جایگزین‌های طبیعی برای پروزاک»[3] می‌گوید، براساس ۲۵ گونه پژوهش که روی ۱۵۹۲ بیمار انجام شد، نشان داده‌اند که گیاه علف چای داروی درمان مشکلات روانی همچون افسردگی، اضطراب و بی‌خوابی بدون هیچ‌گونه عوارض جانبی بوده و تأثیر مثبت نیز داشته است. استفان فستر[4] گیاه شناس و نویسنده‌ی کتاب گیاهان دارویی در خدمت سلامت شما[5] هشدار می‌دهد که تا زمان تشخیص دقیق دلیل‌های افسردگی و درمان آن باید از گیاه علف چای محتاطانه و به عنوان داروی کمکی ضد افسردگی بهره جست تا فرد به این گیاه وابستگی (اعتیاد) پیدا نکند. هشدار: هیچ کس نباید بیماری افسردگی را به گونه‌ای موقت درمان کند. گیاه داروی علف چای یا هیچ داروی گیاهی دیگری نباید جایگزین داروهایی شود که برای افسردگی تجویز شده است. هر گز این گیاه را با داروهای ضد افسردگی همزمان مصرف نکنید و پیش از استفاده از این گیاه با پزشک خود مشورت کنید.

۱۴۹ـ از جایگزین‌های آسپرین استفاده کنید.

دو گیاه دارو می‌توانند جایگزین خوبی برای آسپرین باشند: شاه‌پسند و پوست درخت بید. در واقع داروی آسپرین از بید سفید و اسپیره‌ی کوهی ساخته می‌شود.

1- St. John’s Wort
2- Michael T. Murray
3- Natural Alternatives to Prozac
4- Stephen Foster
5- Herbs for your Health

نام علمی اسپیره‌ی کوهی، «اسپریا» (Spirea) می‌باشد و آسپرین نیز از این اسم گرفته شده است. به لحاظ ساختار شیمیایی ترکیب شاه پسند با اسپرین بسیار متفاوت است، امّا با چینش مولکولی بید سفید و آسپرین همانندی دارد. هر دوی این گیاهان ضد درد و ضد التهاب هستند. هشدار: این گیاه داروها باید بر اساس برگه‌ی راهنما مصرف شوند و زنان باردار نباید از آنها استفاده کنند.

۱۵۰ـ برای دردهای میگرنی از گل مینا استفاده کنید.

در سال ۱۹۸۵ مجله‌ی معتبر پزشکی لَن سِت[1]، در مقاله‌ای بیان کرد عرق گل مینا از آزاد شدن دو ماده که عامل بروز حمله‌های میگرنی هستند جلوگیری می‌کند. این دو ماده‌ی میگرن‌زا سروتونین[2] (موجود در پلاکت‌ها) و پروستا گِلندین[3] (موجود در گلبول سفید خون) می‌باشند. گل مینا، میگرن را درمان نمی‌کند، بلکه تنها از بروز حمله‌های آن جلوگیری می‌کند و از شدّت دردها می‌کاهد. استفاده دراز مدّت از عرق گل مینا برای بدن مشکلی ایجاد نمی‌کند، البّته این موضوع نیازمند پژوهش‌های بیشتری است. برای بهره‌مندی از اثرهای درمان بخش گل مینا باید چند ماه پیوسته از آن استفاده کرد. یادتان باشد پیش از مصرف با پزشکتان مشورت کنید.

۱۵۱ـ برای رهایی از استرس، گیاهان دارویی را برگزینید.

چندین راه کار گیاهی برای رهایی از استرس‌ها و تنش‌ها:

- زیرفون : از تنش‌های عصبی می‌کاهد و از سخت‌شدن رگ‌ها جلوگیری می‌کند.
- گل ختمی : برطرف کننده‌ی ناراحتی‌های عصبی، شل‌کننده‌ی ماهیچه‌ها، ضد التهاب و شاداب کننده‌ی پوست.
- گیاه عرقچین : موجب نیرومندی دستگاه عصبی مرکزی می‌شود. گیاهان عرقچین داروی خوبی برای ضعف اعصاب می‌باشد.

1- Lancet
2- Serotonin
3- Prostaglandin

- گل گاو زبان : آرام‌بخش، افزایش دهنده‌ی جریان خون و روشن‌کننده‌ی پوست
- گل شاه پسند : آرام‌بخش اعصاب است و برای نیرومند ساختن کبدبسیار سودمند می‌باشد.

۱۵۲ـ گیاهان جنگلی را بیازمائید.

گیاهان جنگلی انباشته‌های شیمیایی پیچیده‌ای هستند که ترکیب‌های زیست پویایی ناشناخته‌ی فراوانی را دارا هستند. شناخت این ترکیب‌ها می‌تواند دگرگونی گسترده‌ای در زمینه‌ی دانش دارو سازی نوین ایجاد نماید. برای بیشتر دانستن در مورد گیاهان جنگلی می‌توانید به این کتاب‌ها نگاهی بیندازید: رازهای گیاهان جنگلی نویسنده: لسلی تایلور[1] و شکار داروها در بهشت[2] نوشته‌ی کریس کیلهام[3] (مدیر اجرایی پژوهشی گسترده در مورد گیاهانِ سرتاسر دنیا).

- آسلورا[4] : دارای ویتامین ث و نیرومندکننده‌ی دستگاه گردش خون
- کنگر فرنگی : پادزهرِ کبدـ برانگیزنده‌ی دستگاه گوارش. خود گیاه به تنهایی قابل خوردن است و از عرق آن نیز می‌توان استفاده کرد.
- بلودو[5] : سم‌زدا و چربی‌زدای کبدـ نیرومند کننده‌ی صفرا
- پنجه گربه : آرتروز مزمن را بهبود می‌بخشد و سلول‌های عصبی روده‌ها را نیرومند می‌کند.
- دامیانا[6] : تنظیم هورمون در زن‌ها و مردها
- گوارانا[7] : افزایش انرژی و سلامت بدن
- مویرا پوآما[8] : برطرف کننده‌ی استرس، تنظیم کننده‌ی هورمون‌ها، نیرومند سازی دستگاه عصبیِ مرکزی

1- Leslie Taylor
2- Herbal Secrets of the Rainforest
3- chris kilham
4- Acelora
5-Blodo
6- Damiana
7- Guarana
8- MairaPuama

- سوما[1] : تنظیم کننده‌ی هورمون‌های زنانه، نیرومند کننده‌ی دستگاه ایمنی بدن، تنظیم کننده کلسترول گیاه سوما را با نام جین سینگ برزیلی نیز می‌شناسند.

۱۵۳ـ از جنگل‌ها پشتیبانی کنید.

اینگونه برآورده شده که در ۲۵ سال آینده نزدیک به نیمی از ۱۰ میلیون گونه‌ی متفاوت گیاهان، حیوان‌ها و ریزجانوران در اثر تخریب جنگل‌ها منقرض می‌شوند یا زندگی‌شان به خطر می‌افتد. ادوارد ویلسون[2]، زیست‌شناس و برنده‌ی جایزه‌ی پولیتزر[3] از دانشگاه هاروارد می‌گوید در هر یک روز، طبیعت نزدیک به ۱۳۷ گونه گیاه، حشره و حیوان را از دست می‌دهد که مجموع آن می‌شود ۵۰/۰۰۰ گونه در سال. این درحالی است که جنگل یک چهارم مواد مورد نیاز داروسازی را تهیه می‌کنند و ۷۰٪ از گیاهانی که ویژگی ضد سرطانی دارند تنها و تنها در جنگل‌ها روییده می‌شوند. جنگل‌ها و ترکیب‌های زیست پویایی ناشناخته‌اش کلید باز کردن قفل‌هایی هستند که دانش پزشکی در آینده با آنها روبروست.

۱۵۴ـ برای مبارزه با بیماری‌های مزمن از گیاهان دارویی کمک بگیرید.

بسیاری از گیاهان دارویی و طبیعی برای درمان مشکل‌های ویژه‌ای شناسایی شده و مورد استفاده قرار می‌گیرند. در این جا به چند مورد اشاره می‌کنیم.

- کاهش کلسترول: گلپر، کوهاش سیاه، داروش، زیره، گردو
- انرژی‌زا: جین سینگ، گوتوکولا، دارچین، رزماری، زنیان، سنبل الطیب، کندر
- برطرف کردن خستگی: فلفل قرمز تند ـ جین سینگ، جو و گوتوکولا
- سردرد: بابونه ـ گل مینا ـ رازک (ترکیب گیاه نعناع و سنبل الطیب)ـ عرق چین، بید، اسطوخودوس و بیدمشک

1- Suma
2- Edward o. Wilson
3- Pulitzer Prize

- فشار خون بالا: فلفل دلمه‌ای قرمز، گیاه عرق چین، علف گربه، بابونه، رازک، گل حنا، سنبل الطیب
- افزایش حافظه: عرق جینکو بیلوبا، زنجیل، جین سینگ، گوتوکولا، فلفل قرمز و گیاه قوزک
- روان‌درستی: فلفل قرمز، جین سینگ، اترج، اسطوخودوس، بابونه، باد رنجبویه، بهارنارنج، زیره و کندر
- اضطراب و اختلال عصبی: داروش، عرق‌چین، گل ساعتی، گیاه علف گربه، بابونه، سنبل الطیب، عرق مریم گلی و رازک
- استرس: یونجه، جین سینگ، گوتوکولا، بابونه، رازک، گل حنا، گل ساعتی و سنبل الطیب

۱۵۵ـ چای زالزالک بنوشید.

دانش روز ثابت کرده زالزالک می‌تواند تا حد بسیار زیادی فشار خون را پایین بیاورد. افزون بر این زالزالک سرشار از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند رادیکال‌های آزاد را از بین ببرد و از این راه از آسیب‌های سلولی و بیماری‌های قلبی جلوگیری کند. این گیاه دارای ترکیباتی است که از ایجاد پلاک و لخته در رگ‌های خونی جلوگیری کند. از دیگر ویژگی‌های سودمند زالزالک می‌توان به پیشگیری از آریتمی، آنژین و تنگی نفس، افزایش سلامت قلب، بهبود در گردش خون و برطرف کردن تورم اشاره کرد.

۱۵۶ـ با دمنوش‌های گیاهی آشنا شوید.

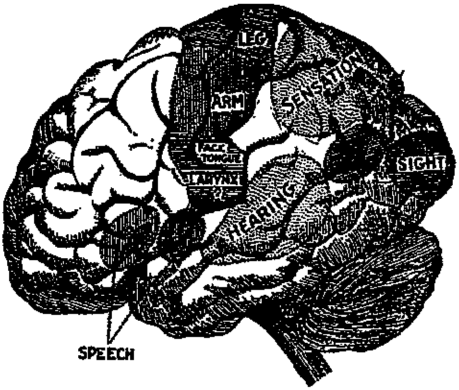
مصرف دمنوش‌های گیاهی پیشینه‌ای ۱۰۰۰ ساله دارند. پاره‌ای از آنها زود اثر و برخی دیر اثر هستند. با چند گونه از دمنوش‌های گیاهی آشنا شوید.

- دمنوش سیاه گیله — به گردش خون ما کمک می‌کند.
- دمنوش علف گربه — آرام بخش و ضد افسردگی
- دمنوش کاسنی — تنظیم کننده‌ی کارکرد کبد

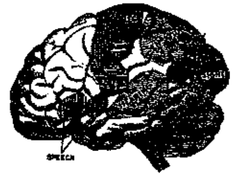
- دمنوش دارچین — پاکسازی کننده‌ی مغز و شتاب بخشیدن به فعالیت‌های مغزی
- دمنوش گیاه شیردندان — توان بخشیدن به فعالیت‌های کبد و کلیه
- دمنوش زالزالک — انرژی‌زا برای سالمندان
- دمنوش گل یاس — آرام بخش اعصاب
- دمنوش مریم گلی — تغذیه کننده‌ی مغز. با نام دمنوش متفکران شناخته شده است.

هشدار: زنان باردار و افرادیکه دچار بیماری خاص هستند پیش از مصرف هر گونه دمنوش یا داروهای گیاهی باید با پزشک خود مشورت کنند.

۷



مغز خود را با مواد معدنی تغذیه کنید



مغز خود را با مواد معدنی تغذیه کنید

بیست و دو گونه مواد معدنی که برای سلامتی ما سودمند هستند را بشناسید.

۱۵۷ـ از اهمیت مواد معدنی آگاه شوید.

مواد معدنی در ترکیب شیمیایی خود کربن ندارند و از این رو با ویتامین‌ها متفاوت هستند. مواد معدنی در برابر گرما پایداری می‌کنند و بر خلاف ویتامین‌ها به آسانی گوارش نمی‌شوند. کار این مواد ایجاد هماهنگی میان واکنش‌های سلولی و سازمان‌دهی آنهاست. در مجموع بدن به اندازه‌ی بسیار کمی به مواد معدنی و ویتامین نیاد دارد. بیش از ۶۰ گونه مواد معدنی در بدن وجود دارد که ۲۲ گونه آن‌ها برای سلامتی بدن ضروری هستند. مواد معدنی به دو گروه اصلی و کمکی بخش می‌شوند و همانگونه که از نامشان پیداست بدن به مواد معدنی اصلی[1] بیش از مواد معدنی کمکی[2] نیاز دارد.

۱۵۸ـ شیوه‌ی کارکرد مواد معدنی را بدانید.

تمام مواد معدنی در روده‌های شما جذب می‌شوند و از راه‌های گوناگونی در بدنتان پخش و یا انباشته می‌شوند. پاره‌ای از مواد معدنی مستقیم وارد جریان خون می‌شوند و به سلول‌ها می‌رسند، میزان اضافی آن نیز از راه ادرار از بدن خارج می‌شود. برخی دیگر از مواد معدنی هم چون کلسیم با پروتئین ترکیب می‌شوند و بخشی از ساختار بدن را تشکیل می‌دهند (ترکیب کلسیم و پروتئین استخوان را تشکیل می‌دهد). اینگونه از مواد معدنی می‌توانند در بدن ذخیره شوند و استفاده‌ی بیش از اندازه‌ی آنها در دراز مدت زیان بار است.

1- Major Minerals
2- Trace Minerals

۱۵۹ـ پتاسیم استفاده کنید.

پتاسیم گونه‌ای الکترولیت[1] است که با هم ردیف‌هایش، کلرید و سدیم در بدن واکنش می‌دهند. بیش از ۹۵٪ از پتاسیم بدن در سلول‌ها وجود دارند و گردش مایع‌ها و مواد معدنی را به داخل و خارج از سلول‌های بدن اسان می‌کنند. افزون بر این پتاسیم به کنترل فشار خون، کارکرد بهتر قلب و کلیه، فرستادن پیام‌های عصبی و حرکت‌های ماهیچه‌ای نیز کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند پتاسیم از بروز سکته‌ی مغزی و حمله قلبی پیشگیری می‌کند. این اِلمان در تبدیل قند خون به گلیکوژن[2]، ذخیره سازی آن در ماهیچه و کبد نقش مهمی دارد. کمبود پتاسیم در بدن منجر به اسهال مزمن، تهوع، بیماری‌های کلیوی و اسیدوز[3] (کم شدن PH خون و بافت‌ها) می‌شود. استفاده دراز مدت از غذاهای ملین و ادرار آور کمبود پتاسیم را به دنبال دارد، بیشتر مردم پتاسیم زیادی را از راه ادرار دفع می‌کنند امّا در کسانی که برای نمونه به بیماری کلیوی دچار هستند، پتاسیم زیادی ایجاد بیماری‌های قلبی می‌کند. میزان استاندارد پتاسیم مصرفی در روز ۳۵۰۰ میلی‌گرم می‌باشد.

۱۶۰ـ غذاهایی که سرشار از پتاسیم هستند را برگزینید.

پاره‌ای از خوارکی‌هایی که کم‌چرب و کم کلسترول امّا سرشار از پتاسیم، منیزیم و کلسیم هستندـ هم‌چون میوه‌ها، سبزی‌ها، بن‌شن، شیر و فرآورده‌های آن ـ منجر به کاهش فشار خون می‌شوند. پتانسیم را در این خوراکی‌ها جستجو کنید: گوشت تازه، مرغ، ماهی، انجیر، لپه، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، سیب‌زمینی پخته (با پوست)، آووکاو، آب پرتقال، طالبی، موز و اسفناج پخته شده.

۱۶۱ـ با روش کارکرد سدیم آشنا شوید.

سدیم گونه‌ای از الکترولیت است با پتاسیم و کلرید همکاری دارد. برخلاف پتاسیم،

1- Electrolyte
2- Glycogen
3- Acidosis

بیشتر سدیم بدن در خارج از سلول‌ها درون مایع‌های بدن و خون وجـود دارد. روی لایه‌ی بیرونی تمام سلول‌ها مکنده‌ای وجود دارد که سدیم را به بیرون و پتاسـیم را به درون بـدن مـی‌فرسـتد. چنانچـه سـدیم بـه خـوبی از سـلول‌هـا خـارج نشـود، مولکول‌های آب در آن‌جا انباشته می‌شوند و ایجاد تورم می‌کنند. سدیم بـه تنظـیم فشار خون (از راه افزایش آن)، رفت و آمد پیام‌هـای عصـبی، آرامـش بخشـیدن بـه همه‌ی ماهیچه‌های بدن (به ویژه قلب) کمک می‌کند. بدن ما به ندرت دچار کمبود سدیم می‌شود مگر اینکه به اسهال مزمن، استفراغ و مشکل کلیـه دچـار شـویم یـا روزه باشیم و گرسنه بمانیم. افراد سالم سدیم اضافی را از راه عـرق کـردن یـا ادرار دفع می‌کنند. بیشتر میزان سدیم از راه نمک موجود در غذاها وارد بـدن مـی‌شـود. میزان مشخصی برای مصرف سدیم سفارش نشـده، امّـا دانشـمندان اسـتفاده ۵۰۰ میلی‌گرم در روز را بی‌خطر و استاندارد می‌دانند.

۱۶۲- استفاده از سدیم را کاهش دهید.

الگوی غذایی رایج مردم آمریکا در بردارنده‌ی سدیم فراوانی است. غذاهای پروسـس شده (غنی‌شده) بیشترین میزان سدیم را دارا هستند. (بزرگسالانی کـه در سـلامت کامل به سر می‌برند باید سدیم مصرفی‌شان را به ۲۴۰۰ میلـی‌گـرم در روز کـاهش دهند. چیزی در حدود یک و یک چهارم قاشق چایخوری نمک آشپزخانه)

۱۶۳ـ به دنبال تعادل و تناسب باشید.

ما باید در الگوی غذایی خود پتاسیم و سدیم را به نسـبت یکسـانی مصـرف کنـیم. پژوهش‌ها نشان داده‌اند رژیمی‌های غذایی که پر از سدیم هسـتند و پتاسـیم کمـی دارند خطر بروز سرطان و بیماری‌های قلبی ، فشار خـون بـالا و سـکته‌ی مغـزی را افزایش می‌دهند. از سوی دیگر رژیم‌هایی که میزان پتاسـیم و بـالا و سـدیم کمـی دارند برای سلامت ما سودمند هستند.

۱۶۴ـ شیوه‌ی کارکرد کلرید[1] را بدانید.

کلرید، الکترولیت دیگری است که با پتاسیم و سدیم همکاری دارد. این ماده‌ی معدنی به گردش مایع‌ها به درون و بیرون سلول‌ها کمک می‌کند. کلرید بخشی از اسید معده را می‌سازد و به گوارش غذاها و جذب مواد معدنی می‌پردازد. به ندرت بدن ما دچار کمبود کلرید می‌شود.

۱۶۵ـ منیزیم مصرف کنید.

وجود منیزیم برای کارکرد درست مغز بسیار ضروری است. این ماده معدنی به انجام متابولیسم سلول‌های عصبی کمک می‌کند، موجب کاهش آسیب‌های اسکیمی مغزی (کم‌خونی مغز) می‌شود و بر اثربخشی آنتی‌اکسیدان‌ها می‌افزاید. افزون بر این منیزیم در پیشگیری از آلزایمر نقش به سزایی دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند در مغز آلزایمری‌ها منیزیم خیلی کم و کلسیم فراوان وجود دارد. تک تک سلول‌های بدن، بیش از ۳۰۰ گونه آنزیم و همه‌ی هورمون‌های بدن برای هماهنگ ساختن فعالیت‌های زیستی خود به منیزیم نیازمندند. این ماده‌ی معدنی فعالیت سلول‌های عصبی، حرکت ماهیچه‌ها و تپش قلب را تنظیم می‌کند و به استخوان‌ها نیرو می‌بخشد. ادرار زیاد، استفاده از غذاهای ملین، کندی در درمان دیابت منجر به کمبود منیزیم در بدن می‌شود. مصرف بالای منیزیم مشکلی برای بدن ایجاد نمی‌کند مگر اینکه بر اثر بیماری‌هایی چون بیماری‌های کلیوی میزان اضافی از بدن خارج نشود. اندازه‌ی استاندارد استفاده از منیزیم برای بزرگسالان ۳۵۰ میلی‌گرم در روز می‌باشد.

۱۶۶ـ خوراکی‌های منیزیم‌دار را برگزینید.

منیزیم در خوراکی‌های بسیاری یافت می‌شود؛ مانند بادام، آووکادو، گندمک، ماهی، میوه‌ها، آب‌میوه‌ها، غذاهای دریایی، تخم‌کدو و تمام دانه‌های خوراکی، سبزی‌های سبز رنگ چون اسفناج پخته نیز می‌توانند منبع خوبی برای تأمین منیزیم باشند.

1- Chloride

۱۶۷ـ برای کاهش فشار خون منیزیم مصرف کنید.

هنگامیکه منیزیم خون بالا باشد، خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکته‌ای مغزی کاهش می‌یابد. پژوهشگران دریافته‌اند منیزیم در کاهش فشار خون نیز بسیار مؤثر است. دیگر یافته‌ها در این زمینه نشان می‌دهد الگوهای غذایی که منیزیم، پتانسیم و کلسیم بالا امّا چربی و سدیم (نمک) پائینی دارند به گونه‌ای چشم گیر مشکل بالا بودن فشار خون را برطرف می‌کنند. تلاش کنید مصرف منیزیم را به ۴۱۰ تا ۴۳۰ میلی‌گرم در روز برسانید.

۱۶۸ـ برای مبارزه با میگرن از منیزیم استفاده کنید

افرادی که گرفتار حمله‌های میگرنی می‌شوند دچار کمبود منیزیم نیز هستند. روی دو گروه از میگرنی‌ها پژوهشی انجام شد به این ترتیب که برای ۱۲ هفته به گروه اول روزانه ۶۰۰ میلی‌گرم منیزیم دادند و به گروه دوم داروهای رایج برای درمان میگرن داده شد. میزان حمله‌های میگرنی گروه اول از سه بار در ماه به دو بار کاهش یافت امّا در گروه دوم هیچ تغییری مشاهده نشد.

۱۶۹ـ فسفر بدنتان را هدر ندهید.

فسفر در ساختار استخوان‌ها و دندان‌ها شرکت دارد و از راه تبدیل کربوهیدرات، پروتئین و چربی به انرژی در سلول فعالیت می‌کند. این ماده‌ی معدنی برای رشد، پایداری و بازسازی تمام بافت‌های بدن بسیار ضروری می‌باشد. افزون بر این ما برای جذب ویتامین‌های ب و ذخیره انرژی در بدن به فسفر نیاز داریم. کمبود فسفر در بدن بسیار به ندرت اتفاق می‌افتد امّا استفاده‌ی بیش از اندازه‌ی آنتی‌اسیدها[1] که در بردارنده‌ی هیدرو کسید آلومینیوم[2] هستند، از جذب فسفر می‌کاهد.

1- Antacid
2- Aluminum Hydroxide

۱۷۰ـ خوراکی‌های فسفردار را بشناسید.

فسفر در بیشتر گروه‌های غذایی وجود دارد. بهترین منبع تأمین فسفر خوراکی‌های پروتئین داری چون شیر، گوشت قرمز، مرغ، ماهی و تخم‌مرغ می‌باشند. همه‌گونه‌های دانه‌های خوراکی، آجیل و بن‌شن نیز سرشار از فسفر هستند.

۱۷۱ـ کلسیم استفاده کنید.

نخستین نقش کلسیم در بدن ما ساخت استخوان‌ها و دندان‌هاست. جلوگیری از لخته شدن خون، کمک به کارکرد بهتر ماهیچه‌ها ، تنظیم فشار خون، کمک به فعالیت سلول‌های عصبی، تنظیم هورمون‌ها و آنزیم‌های گوراشی از دیگرکارکردهای کلسیم در بدن است.کنش همزمان کلسیم با ویتامین د ، فسفر و فلوریدکمک می‌کند تا استخوان‌های نیرومند و سالمی داشته باشیم. وجود ویتامین د برای جذب کلسیم ضروری است. کمبود کلسیم در بدن منجر به نرمی استخوان و پوکی استخوان می‌شود. میزان استاندارد استفاده از کلسیم برای کودکان و بزرگسالان ۲۵۰۰ میلی گرم در روز است. استفاده‌ی بیش از اندازه‌ی کلسیم برای مدت کوتاه در بدن مشکلی ایجاد نمی‌کند، امّا استفاده‌ی بیش از اندازه‌ی آن در دراز مدت منجر به تولید سنگ کلیه و مشکلات کلیوی می‌شود و از جذب مواد معدنی دیگر مانند آهن و روی می‌کاهد.

۱۷۲ـ غذاهای پر کلسیم را بر گزینید.

مهمترین تأمین کننده‌ی کلسیم شیر و فرآورده‌های آن است. افزون بر این برگهای سبز و تیرهٔ سبزی‌ها مانند بروکلی، اسفناج، کاهو و پونه نیز کلسیم زیادی دارند. از دیگر خوراکی‌های پرکلسیم می‌توان به ماهی‌هایی که استخوانشان نیز خوراکی است مانند ساردین و سالمون، شیرهٔ سویا، پنیر، شلغم، بادام، نخود پخته شده، دانه‌ها و آب پرتقال اشاره کرد.

۱۷۳ـ کلسیم را به الگوی غذایی خود بیفزایید.

یافته‌های ۲۲ پژوهش گوناگون در زمینه‌ی کلسیم نشان دادند که این مادهٔ معدنی از فشار خون افرادی که دچار فشار خون بالا هستند می‌کاهد اما روی افرادی که فشار خون نرمال دارند اثری ندارد. میزان کلیسم مصرفی شما نباید از ۱۰۰۰ میلی‌گرم کمتر و از ۲۰۰۰ میلی‌گرم بیشتر باشد. کارشناسان بر این باورند که نسبت استفاده از کلسیم بر منیزیم، دو به یک است، پس اگر کلسیم زیادی مصرف می‌کنید به همان اندازه استفاده از منیزیم را بیشتر کنید.

۱۷۴ـ مواد معدنی کمکی را بشناسید.

مواد معدنی‌ای که بدن به مقدار کمی از آنها نیاز دارد با نام مواد معدنی کمکی (Trace) شناخته شده‌اند اگر چه بدن ما تنها به میزان کمی از این مواد نیاز دارد اما برای سلامتی به آنها نیاز ویژه‌ای داریم بیشترین نیاز بدن به مواد معدنی کمکی ۲۰ میلی‌گرم در روز است. هیچ میزان استانداردی برای مصرف این مواد پیشنهاد نشده چرا که هنوز میزان دقیق مورد نیاز آنها برای بدن مشخص نشده است. استفاده از الگوی غذایی مناسب و متعادل به شما این اطمینان را می‌دهد که مواد معدنی کمکی به اندازهٔ کافی به بدنتان رسیده است.

۱۷۵ـ با مصرف سلنیم از سلول‌هایتان نگاه داری کنید.

سلنیم آنتی اکسیدان نیرومندی است که از اکسید شدن چربی در مغز جلوگیری می‌کند. این ماده برای مغز بسیار مهم است. چرا مهم؟ به دلیل اینکه بیش از نیمی از مغز ما از چربی ساخته شده سلنیم از اکسید شدن چربی جلوگیری می‌کند و مانع از نابودی سلول‌های مغز در اثر پیری می‌شود. افزون بر این سلنیم در کارکرد بهتر دستگاه ایمنی بدن و گردش خون نقش مهمی دارد. از آنجا که با افزایش سن میزان سلنیم در بدن کاهش پیدا می‌کند، میان سال‌ها باید از غذاهای سلنیم‌دار بیشتر استفاده کنند. سلنیم با نمک اسید گلوتامیک[1] واکنش نشان

1- Glutathione Peroxidase

میدهد و از بروز آسیب‌های سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد پیشگیری می‌کند. در کشورهایی مانند ژاپن که از دیرباز به استفاده از غذاهای پرسلنیم عادت دارد (روزانه ۵۰۰ میکروگرم) میزان سرطان ۵ برابر کمتر از کشورهایی است که سلنیم کمی در الگوی غذایی‌شان دارند. میزان استانداردی برای سلنیم در نظر گرفته نشده است امّا زن‌ها و مردها می‌توانند روزانه ۵۰ تا ۲۰۰ میکروگرم سلنیم استفاده کنند. دقت داشته باشید افراد بالای ۱۸ سال نباید روزانه بیش از ۴۰۰ میکرو گرم سلنیم مصرف کنند.

۱۷۶ــ خوراکی‌هایی که سرشار از سلنیم هستند را بشناسید.

کلم بروکلی، کلم برگ، کلم گل، کرفس، خیار، سیر، پیاز، دل، قلوه، گوشت مرغ، بن‌شن، غذاهای دریایی و شیر سرشار از سلنیم هستند.

۱۷۷ــ در مصرف سلنیم زیاده‌روی نکنید.

مصرف روزانه بیش از ۷۰۰ میکروگرم سلنیم منجر به تبدیل این ماده به سم در بدن می‌شود.

۱۷۸ــ با استفاده از روی[1] از DNA خود محافظت کنید.

این ماده‌ی معدنی به انجام فعالیت‌های متابولیک مغذی جهت از بین بردن رادیکال‌های آزاد زیان بار کمک می‌کند. افزون بر این روی لایه‌ی بیرونی سلول عصبی را نیرومند می‌کند و از این راه سلول بهتر می‌تواند سُرب را از خود دور کند. روی در ساختار آنزیم‌های بسیاری شرکت دارد، آنزیم‌هایی چون انسولین که انرژی مورد نیاز بدن را تأمین و تنظیم می‌کند. روی با گلبول‌های قرمز خون واکنش نشان می‌دهد و دی اکسید کربن زیادی را از ریه‌ها و دیگر بافت‌های بدن خارج می‌کند. مهم‌ترین کارکرد روی ساخت DNA و RNA است. RNA و DNA نقشه‌ی نمو، بازسازی و تقسیم سلولی را در بردارند، حس بویایی و چشایی ما را به وجود

1- Zinc

می‌آورند و به بهبود و بازسازی زخم‌ها کمک می‌کنند. گوشت گوساله، غذاهای دریای، گوشت مرغ، شیر، سس سویا و بن‌شن سرشار از روی هستند. میزان استاندارد مصرف روی ۱۵ میلی‌گرم در روز می‌باشد و افراد بالای ۱۸ سال نباید بیش از ۴۰ میلی‌گرم در روز استفاده کنند. زنان حامله در روز به ۵۰ میلی‌گرم بیش از اندازه‌ی استاندارد و زنان شیرده به ۱۰ میلی‌گرم بیش از اندازه‌ی استاندارد «روی» نیاز دارند.

۱۷۹ـ غذاهایی سرشار از مس[1] بخورید.

مس در همه‌ی بافت‌های بدن وجود دارد، امّا به گونه‌ای انباشته در مغز، قلب، کلیه و کبد یافت می‌شود. روی در ساخت هموگلوبین (فرستنده‌ی اکسیژن به گلبول‌های قرمز) نقش دارد و به جذب آهن در سلول‌های بدن کمک می‌کند. مس بخشی از آنزیم‌های بدن را می‌سازد و به تولید انرژی درون سلول‌ها کمک می‌کند. افزون بر این مس به ساخت هورمون‌ها، تنظیم کارکردهای بدن، تنظیم تپش قلب، فشار خون و بهبود زخم‌ها کمک می‌کند. کمبود مس که به گونه‌ای ژنتیکی بروز می‌کند و یا در اثر استفاده زیاد از روی بدن دچار کمبود این ماده‌ی معدنی می‌شود. گوشت‌های بدون هورمون، جگر، غذاهای دریایی، دانه‌های خوراکی، گوشت مرغ، بن‌شن و برگ تیره‌ی سبزی‌ها سرشار از مس هستند.

۱۸۰ـ کرومیوم[2] را در غذای روزانه‌تان افزایش دهید.

کرومیوم گونه‌ای از مواد معدنی است که ویژگی چربی‌سوزی، تبدیل شکر به انرژی را داراست و به کارکرد بهتر انسولین در بدن کمک می‌کند. افزون بر این کرومیوم با کاهش کلسترول و گلسیرید از قلب نگاه‌دارای می‌کند. کرومیوم تنها از راه خوراکی‌ها به بدن ما می‌رسد. گوشت، تخم‌مرغ، کلم بروکلی، آب پرتقال، آب انگور، غذاهای دریایی، شیر و فرآورده‌های آن سرشار را از کرومیوم هستند. کرومیوم سه بنیادی‌ترین و سالم‌ترین گونه از کرومیوم‌ها است.

1- Copper
2- Chromiom

۱۸۱ـ غذاهای آهن دار بخورید.

دو سوم آهن بدن ما در هموگلوبین ـ پروتئینی در گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن را به بافت‌های بدن می‌رساند- یافت می‌شود. یک سوم آهن دیگر در میگلوبین[1] ـ فرستنده‌ی اکسیژن به بافت‌های ماهیچه‌ای ـ وجود دارد. ۱۵٪ از آهن بدن برای استفاده در زمان‌هایی که دچار کمبود شدید آهن می‌شویم، ذخیره می‌شود. بدن برای نیرومند ساختن دستگاه ایمنی و تولید انرژی به آهن نیاز دارد. کمبود آهن یکی از رایج‌ترین گونه‌های کمبود مواد معدنی است که می‌تواند منجر به کم‌خونی، خستگی و عفونت شود. جگر گوسفند، آجیل، دانه‌های خوراکی، گوشت مرغ، بلغور گندم، اسفناج، ماهی سالمون، لپه، عدس و نان جو سرشار از آهن هستند. پیش از مصرف هر گونه داروی کمکی آهن با پزشک خود مشورت کنید.

۱۸۲ـ در چه شرایطی به آهن بیشتری نیاز دارید؟

خطر کمبود آهن در برخی مردم بیشتر از دیگران است و باید پیوسته میزان آهن خونشان را بررسی کنند، در اینجا به چند مورد اشاره می‌کنیم:

- نوزادها و کودکان ـ چرا که در سن رشد می‌باشند و در گزینش غذاها و خوراکی‌ها سخت‌گیر هستند.
- نوجوانان به ویژه دختران ـ بدلیل بروز نشانه‌های بلوغ، شروع سیکل ماهانه
- زنان باردار- زیرا افزون بر مواد مورد نیاز خود باید نیاز جنین‌شان را هم برآورده کنند.
- میانسالان ـ چرا که الگوی غذایی سودمندی ندارند و به دلیل سن بالا جذب آهن در بدنشان کم است.
- زنانی که در سن باروری هستند، خونریزی ماهیانه‌ی شدیدی دارند و خون آهن دار فراوانی را در هر ماه از دست میدهند.

1- Myoglobin

- گیاهخواران ـ به دلیل رژیم ویژه‌ی غذایی‌شان، آهن کافی به بدنشان نمی‌رسد. استفاده از گیاهانی که سرشار از ویتامین ث هستند می‌توانند جذب آهن را افزایش دهند.
- افرادی که الگوی غذایی درستی ندارند یا دچار مشکل گوارش و آلرژی به مواد غذایی ویژه‌ای هستند.
- افرادی که در اثر آسیب و یا عمل جراحی خون زیادی از دست داده‌اند.

۱۸۳ـ آهن می‌تواند مشکل ساز باشد، مراقب باشید.

بدن به گونه‌ای خودکار می‌تواند میزان آهن بدن را تنظیم کند. امّا برخی از افراد (بیشتر مردها) دچار بیماری ژنتیکی هموکروماتوریس هستند و آهن برای بدنشان مشکل ساز است. در این بیماری آهن زیادیِ بدن در بافت‌های نرم انباشته می‌شود و بیماری‌های قلبی ایجاد می‌کند. هشدار: مصرف زیاد آهن برای خرد سالان خطرهای جدی در پی دارد. قرص‌ها و دیگر داروهای کمکی آهن را دور از دسترس کودکان نگاه دارید. اگر به هر دلیلی آهن به میزان بالا وارد بدن کودک شد، خیلی سریع به پزشک مراجعه کنید.

۱۸۴ـ در مصرف آهن زیاده روی نکنید.

تنها زمانی می‌توانید از داروهای کمکی آهن استفاده کنید دچار کمبود آهن شده باشید یا در الگوی غذایی‌تان آهن به میزان استاندارد وجود نداشته باشد. استفاده از داروهای آهن‌دار منجر به اسهال، تهوع، دل درد، تیره‌شدن مدفوع، یبوست و دل پیچه می‌شود. برای کاهش عوارض جانبی ناشی از مصرف قرص آهن، تنها با تجویز پزشک و همراه با غذا از این گونه داروها استفاده کنید.

۱۸۵ـ از بتاکاروتن‌ها استفاده کنید.

بتاکاروتن‌ها گونه‌ای از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که چربی را به ویتامین آ

(رتینول[1]) تبدیل می‌کنند. جگر، زرده‌ی تخم‌مرغ، شیر، کره، اسفناج، هویج، کدو، کلم بروکلی، گوجه فرنگی، طالبی، هلو و دانه‌های خوراکی دارای بتاکاروتن می‌باشند. از آنجائیکه بتاکاروتن در بدن به ویتامین آ تبدیل می‌شود. برای مصرف بتاکاروتن میزان استانداردی پیشنهاد نشده است امّا اطمینان پیدا کنید که در رژیم غذایی‌تان بتاکاروتن به میزان کافی وجود داشته باشد.

۱۸۶ـ تریپتوفان[2] وHTP5[3] را بشناسید.

بدن ما از تریپتوفان موجود در غذاها، ماده‌ای شیمیایی به نامHTP5 تولید می‌کند. داروهای کمکی تریپتوفان از گیاهی آفریقایی به نام گریگونیا[4] تهیه می‌شوند. HTP5 در بدن به سروتونین[5] تبدیل می‌شوند. سروتونین گونه‌ای انتقال دهنده‌ی عصبی است که کنترل خواب، اشتها و حالت‌های ما را بر عهده دارد. ازدیاد تریپتوفان در بدن منجر به تولید سروتونین زیادی در مغز می‌شود، به همین دلیل داروهای تریپتوفان به عنوان خواب آور و بهبود دهنده‌ی حالت‌های روانی شناخته شده‌اند. گوشت سفید، بوقلمون، پنیر، گوشت چرخ کرده، سفیده‌ی تخم‌مرغ، ران مرغ، شیر و بادام سرشار از تریپتوفان هستند.

۱۸۷ـ به رژیم غذایی‌تان کوآنزیم کیوتن[6] بیفزائید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند کوآنزیم کیوتن در بیماری‌های قلبی هم‌چون گرفتگی رگ‌های قلب، بی‌نظمی در کارکرد ماهیچه‌های قلب و... اثر آرام بخشی دارد. افزون بر این کوآنزیم کیوتن از ویتامین ای که در برابر اکسید شدن LDL نقش بازدارنده دارد، نگاه داری می‌کند. در پی اکسید شدن کلسترول بد در رگ‌های خونی پلاک تشکیل می‌شود و خطر گرفتاری به سکته‌ی مغزی، گرفتگی رگ‌ها و حمله‌ی قلبی

1- Retinol
2- Tryptophan
3- 5-HTP
4- Griggonia
5- Serotonine
6- Coenzyme Q10

افزایش می‌یابد. کیوتن برای مشکل فشار خون نیز ماده‌ای سودمند است. با خوردن ماهی ساردین، سالمون، قزل‌آلا، آجیل، گوشت‌های ارگانیک (گوشت‌های بدون هورمون و چربی)، کلم بروکلی، پرتقال و مرغ به بدنتان کوآنزیم کیوتن برسانید.

۱۸۸ـ کپسول روغن ماهی بخورید.

پژوهش‌های گوناگون در زمینه‌ی نقش اسید چرب امگاـ ۳ بر روی فشار خون انجام شده و کارشناسان تغذیه دریافته‌اند که روغن ماهی منجر به کاهش هم‌زمان سیستول[1](بالاترین عددی که در خوانش فشار خون به دست می‌آید) در افراد نرمال می‌شود. برخی از پژوهشگران بر این باورند که ترکیب DHA در روغن ماهی منجر به بروز این واکنش می‌شود.

۱۸۹ـ در مورد SAMe با پزشک خود مشورت کنید.

SAMe گونه‌ای از آمینو اسیدمیتونین[2] می‌باشد که در بدن ساخته می‌شود و در انجام بسیاری از کارکردهای اساسی بدن مانند غضروف سازی نقش دارد. SAMe با افزایش میزان انتقال دهنده‌های عصبی اصلی روی حالت‌ها و احساس ما اثر می‌گذارد. ۹ پژوهش در زمینه‌ی مقایسه‌ی SMAe با داروهای ضدافسردگی چون آمی‌تریپتلین[3]، ایمی پرامین[4] و کلومی پرامین[5] انجام گرفت و برخی از کارشناسان دریافتند SAMe می‌تواند بدون عوارض جانبی دگرگونی‌های احساسی و روانی را آرامش بخشد و این در حالی است که داروهای ضد افسردگی منجر به سردرد، افزایش وزن، بی‌خوابی و اختلال در رفتارهای جنسی می‌شود، افزون بر این شتابِ اثربخشی SAMe بیشتر از این گونه داروهاست. SAMe در دوره‌ی ۴ تا ۱۰ روز پس از مصرف سودمندی خود را نشان می‌دهد و داروهای ضد افسردگی پس از ۱۵ تا ۴۵ روز.

1- Systolic
2- Amino Acid Methionine
3- Amitryptaline
4- Imipramine
5- Clomipramine

۱۹۰ـ از SAME استفاده نکنید اگر...

چنانچه می‌خواهید از SAMe برای درمان ناراحتی‌های اعصاب و روان استفاده کنید، هرگز و هرگز بدون مشورت پزشک این کار را انجام ندهید. اگر در حال حاضر برای درمان افسردگی، وسواس و اعتیاد دارو مصرف می‌کنید، باید بدانید که SAMe مشکل شما را بدتر می‌کند.

۱۹۱ـ از آمینو اسید ها بیشتر استفاده کنید.

آمینو اسیدها ترکیب‌های ارگانیکی هستند که به ساخت پروتئین‌ها کمک می کنند و برای انجام سوخت و ساز بدن بسیار ضروری می‌باشند. در این بخش به اندازه‌ی مواد معدنی و ویتامین‌ها به آنها نپرداختیم، در حالی که برای سلامتی، به ویژه سلامتی مغز و کمک به کارکرد بهتر آن بسیار سودمند هستند. بیائید با آمینو اسیدهای مهم بیشتر آشنا شویم تا تیزهوش و سلامت بمانیم:

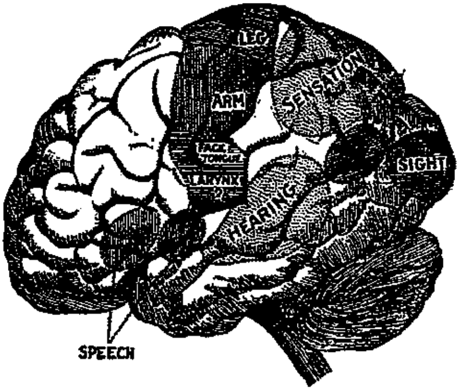
- آرژینین[1]: این گونه از آمینو اسیدها در بدن به اسپرمین تبدیل می شوند.اسپرمین[2] به کنش‌های وابسته با حافظه‌ی ما کمک می‌کند. کمبود اسپرمین در بدن منجر به کاهش حافظه در زمان میان سالی می‌شود.
- کولین[3]: مغز ما از کولین برای ساخت انتقال دهنده‌های عصبی که در بخش حافظه فعالیت دارند استفاده می‌کند. نقش کولین در ساخت این انتقال دهنده‌ها چنان مهم است که آنها را "استیل‌کولین[4]" می‌نامند.به کهن سالان پیشنهاد می‌شود از داروهای کمکی استیل‌کولین استفاده کنند، چرا که در اثر افزایش سن، بدن استیل‌کولین کمتری تولید می‌کند و از این راه خطر از دست دادن حافظه افزایش می‌یابد.گل کلم ، کلم پیچ، تخم مرغ و بادام زمینی سرشار از کولین هستند.

1-Arginine
2-Spermine
3-Choline
4-Acetylcholine

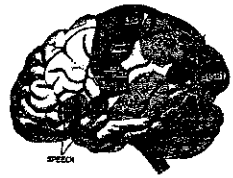
- گلوتامین[1]: این آمینو اسیدها ماده‌ی سازنده‌ی گابا[2] هستند.گاباگونـه‌ای از انتقال دهنده‌های عصبی است که کار فرستادن و دریافت پیـام‌هـای آرام بخش را انجام می‌دهد. توان اندیشه و سطح هوشیاری ما به کمک کارکرد گابا بستگی دارد. گلوتامین در ساخت ترکیبی به نام گلوتامیک اسید[3] نیز نقش دارد. گلوتامیک اسید می‌تواند از هدر رفتن انرژی ناشی از سوخت و ساز بدن جلوگیری کند.
- میتونین[4]: همانند گلوتـامین، میتـونین مغـز را از آلـودگی‌هـای ناشـی از فعالیت متابوسیمی پاکسازی می‌کند. میتونین آنتی اکسـیدان نیرومنـدی است که از مغز در برابر فلز های سنگین زیان باری چـون سـرب و جیـوه نگهبانی می‌کند.

1-Glutamine
2-Gaba
3-Glutamic Acid
4-Methionine

۸



مغزتان را از ویتامین پر کنید



مغزتان را از ویتامین پر کنید

بهترین شیوه‌ی تهیه‌ی ویتامین مورد نیاز بدن، خوردن خوراکی های ویتامین دار است.

۱۹۲ـ ریز مغذی[1]‌ها را بشناسید.

الگوی غذایی سالم افزون بر داشتن مواد مغذی اصلی به اندازه‌ی مناسب، در بردارنده‌ی ریز مغذی‌های سودمند نیز می‌باشد. ریز مغذی‌ها از ویتامین‌ها و مواد معدنی تشکیل می‌شوند. به این دسته از مواد غذایی، ریز مغذی گفته می‌شود چرا که بدن تنها به میزان بسیار ناچیزی از آنها نیاز دارد. ریز مغذی ها درست به اندازه‌ی مواد مغذی اصلی سودمند و ضروری هستند، پس نگذاریم نام ریز مغذی شما را فریب دهد. یادتان باشدهمه‌ی چیزهای ارزشمند در بسته‌های کوچک ارائه، می‌شوند.

۱۹۳ـ از شیوه‌ی کارکرد ویتامین‌ها آگاه شوید.

ویتامین‌ها، مواد طبیعی هستند که وجودشان برای همه‌ی کارکردهای بدن ضروری است.ریز مغذی‌ها هزاران واکنش مواد شیمیایی در بدن را راه اندازی می‌کنند و از این راه موجب سلامتی بدن می‌شوند. این واکنش‌ها به هم وابسته‌اند و یکی از آنها موجب پیدایش واکنش در دیگری می‌شود. کمبود ویتامین در بدن منجر به توقف یک یا چند واکنش می‌شود و زنجیره‌ی واکنش‌ها کامل انجام نمی‌گیرد. ویتامین‌ها ترکیب‌های کربن‌داری هستند که بدن برای رشد و نمو، سلامتی و پایداری به آن نیاز دارد.

1-Micronutrient

۱۹۴ـ چرا به کربن نیاز دارید؟

ویتامین‌ها به وسیله‌ی موجودهای زنده مانند گیاهان و حیوان‌ها تولید می‌شوند. بیشتر ویتامین‌ها در بدن ساخته نمی‌شوند و ما برای زنده ماندن باید از راه خوردن آنها را تأمین کنیم. ویتامین‌ها دو گروه هستند: ویتامین‌های محلول در آب و ویتامین‌های محلول در چربی. برخلاف مواد مغذی اصلی، ویتامین‌ها کالری ندارند و انرژی تولید نمی‌کنند امّا در چرخه‌ی تولید انرژی شرکت دارند. استفاده از مواد مغذی اصلی (هیدرات‌های کربن، پروتئین و چربی) می‌تواند ۱۳ گونه ویتامین مورد نیاز بدن را تأمین کند. در بیشتر خوراکی‌ها ویتامین وجود دارد، در برخی بیشتر و در برخی دیگر کمتر، پس برای اطمینان از این که ویتامین به اندازه به بدنتان رسیده، خوراکی‌های گوناگون میل کنید.

۱۹۵ـ از داروهای کمکی بهره بگیرید.

داشتن الگوی غذایی سالم و گوناگون می‌تواند ترکیب خوبی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و مواد مغذی دیگر را به بدنتان برساند. هرچند، افراد با بهترین الگوی غذایی باز هم دچار کمبود برخی از مواد مغذی می‌شوند. امروزه داروهای کمکی، گونه‌های مختلفی از عصاره‌ها و قرص‌هایی که تأمین کننده‌ی ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبرها و هورمون‌های گیاهی هستند را در بر می‌گیرد. بدن می‌تواند مواد مغذی را از راه خوراکی‌هایی که می‌خورید دریافت کند. پس گنجاندن آنها در رژیم غذایی بسیار ضروری است، امّا برخی مردم برای تأمین مواد مغذی مورد نیازشان باید از داروهای کمکی بهره جویند.

۱۹۶ـ الگوی غذایی‌تان را ارزیابی کنید.

پاره‌ای از افراد مواد مغذی مورد نیاز بدنشان را از داروهای کمکی تأمین می کنند. الگوی غذایی‌تان را بررسی کنید و ببینید تا چه اندازه از دستورهای زیر پیروی کرده اید:

- روزانه ۶ تا ۱۱ واحد بن شن بخورید.(نان، ماکارونی، برنج، نخود، لوبیا، عدس و ...)

- دست کم در روز ۳ واحد سبزی بخورید.
- دست کم در روز ۲ واحد میوه بخورید.
- روزانه ۲ واحد یا بیشتر از شیر و فرآورده‌های کم چرب آن استفاده کنید.
- روزانه ۲ تا ۳ واحد گوشت بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم مرغ و یا آجیل بخورید.
- غذاهای گوناگون میل کنید.

چنانچه در الگوی غذایی خود از نکته‌های سفارش شده پیروی نمی‌کنید باید از مولتی ویتامین و داروهای کمکی مواد معدنی استفاده کنید. البته داروهای کمکی هرگز نمی‌توانند جای غذاهای اصلی را بگیرند، امّا می‌توانند نیاز روزانه‌ی شما را برآورده کنند. پیروی از این دستورات را هدف خود قرار دهید. چنانچه نمی‌توانید تغییرهای بزرگ در الگوی غذایی‌تان ایجاد کنید، نخست با یکی از گروه‌های غذایی شروع کنید و آن را به میزان سفارش شده میل کنید. کم کم دیگر گروه های غذایی را به آن بیفزائید. تلاش کنید تا دست کم، پائین‌ترین میزان سفارش شده را در الگوی غذایی‌تان داشته باشید.

۱۹۷ـ اطمینان پیدا کنید که نیاز بدنتان را فراهم کرده‌اید.

آن دسته از کسانی‌که می‌خواهند ا زداروهای کمکی مواد معدنی و مولتی ویتامین‌ها استفاده کنند از دستورهای زیر پیروی کنند.

- گیاهخواران به کلسیم، روی، آهن، ویتامین $B^{۳}$ و ویتامین D بیشتری نیاز دارند.
- زنانی که در سیکل ماهیانه خونریزی زیادی دارند باید در ماه آهن از دست رفته بدن‌شان را جایگزین کنند.
- زنان شیرده و باردار به مواد مغذی بیشتری نیاز دارند باید پیش از مصرف داروهای کمکی با پزشکشان مشورت کنند.
- افراد بالای ۶۰ سال باید از داروهای کمکی ویتامین D و کلسیم استفاده کنند زیرا میزان جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن‌شان پائین است.

- افرادی که از برنامه‌ی غذایی کم کالری پیروی می‌کنند می‌توانند از دارو های کمکی استفاده کنند.
- افرادی که به لاکتوزآلرژی دارند باید از داروهای کمکی ویتامین D و کلسیم استفاده کنند.
- افرادی که جذب مواد معدنی در بدن‌شان پایین است با دستور پزشک می‌توانند از داروهای کمکی بهره بجویند.
- سیگاری‌ها و الکلی‌ها باید از داروهای کمکی استفاده کنند زیرا اعتیاد به این مواد مستقیم جذب بدن آنها را دچار بی‌نظمی می‌کند و تنها می توانند ویتامین و مواد معدنی ویژه‌ای را جذب کنند.

۱۹۸ـ درباره ویتامین‌ها با پزشک‌تان مشورت کنید.

چنانچه به گونه‌ای پیوسته از مولتی ویتامین‌ها استفاده می‌کنید و تصمیم دارید ویتامین مصرفی‌تان را افزایش دهید باید با پزشک‌تان مشورت کنید. اگر دوره‌ی درمانی را سپری می‌کنید، اطمینان پیدا کنید که ویتامین افزود شده، در روند درمانی‌تان بی‌نظمی ایجاد نکند. زیاده‌روی در برخی از ویتامین‌ها آن را به زهر تبدیل می‌کند.

۱۹۹ـ گزینش آگاهانه داشته باشید.

چنانچه تصمیم دارید از داروهای کمکی استفاده کنید، باید آنهایی را برگزینید که مورد نیاز بدنتان هستند. برای گزینش داروهای کمکی مورد نیازتان از دستور های زیر پیروی کنید:

- داروهای کمکی‌ای انتخاب کنید که دست کم ۲۰ گونه ویتامین و مواد معدنی سودمند را در برداشته باشند و میزان هر گونه از مواد مغذی از ۱۵٪ اندازه‌ی سفارش شده بیشتر نباشد.
- داروی کمکی‌ای را برگزینیدکه با سن، جنسیت، شرایط جسمی و درمانی شما هماهنگ باشد.

- فریب مواد افزوده شده به داروهای کمکی را نخورید. کولین[1]، اینوزیتول[2]، هورمون‌های گیاهی و آنزیم‌ها در تأمین مواد مغـذی مـورد نیازتـان هـیچ نقشی ندارند و تنها هزینه‌ی دارو را بالا می‌برند.
- به تاریخ انقضا دقت کنید. ویتامین‌ها فاسد شدنی هستند و پس از تـاریخ انقضا ویژگی خود را از دست می‌دهند.
- با توجه به میزان سفارش شده‌ای که روی بسته‌ی دارو نوشته یا بر اساس دستور پزشک از دارو استفاده کنید.
- داروهای کمکی را از دسترس کودکان دور نگاه دارید.

۲۰۰ـ از نیاز مغزتان آگاه شوید.

مغز شما همانند دیگر اندام‌های بدن به ویتامین نیاز دارد و آن را از راه گـردش خـون جذب می‌کند. هنگامی‌که در اثر الگوی غذایی نا مناسب یا بیماری میزان جـذب ویتـامین کاهش می‌یابد مغز یکی از نخستین ارگان‌هایی است که این کمبود را احساس می‌کند. در این‌جا به چند گونه ویتامین که برای سلامتی طـولانی مـدّت مغزتـان نیـاز اسـت اشـاره می‌کنیم:

- ویتامین A : این آنتی اکسیدان از سلول‌های مغز در برابـر رادیکـال‌هـای آزاد زیان بار نگهبانی می‌کند و به کـارکرد بهتـر دسـتگاه گـردش خـون کمک می‌کند، در پی آن گردش خون نیرومند می‌شود و مغـز مـا کـارا و سالم می‌ماند.
- ویتامین B ۱۲ : نزدیک به ۲۵٪ افراد میان ۶۰ الی ۷۰ سال و ۴۰٪ افـراد ۸۰ سال دچار کمبود ویتامین ب ۱۲ می‌شوند. نشانه‌های کمبود ویتامین ب ۱۲ می‌تواند با نشانه‌های کم حافظگی ناشـی از پیـری اشـتباه گرفتـه شود. نشانه‌های کمبود ویتامین ب ۱۲، از دسـت دادن حافظـه و کـاهش توانایی تشخیص است.

1-Choline
2-Inositol

- ویتامین ب ۶ : این ویتامین بسیار مهم قند را به گلوکز که سوخت مغز است تبدیل می‌کند. افزون بر این ویتامین ب ۶ به جریان خون کمک می کند و از این راه موجب افزایش حافظه می‌شود. بزرگسالان بیش از جوانان به ب ۶ نیاز دارند، پس مطمئن شوید که ویتامین ب ۶ به اندازه‌ی کافی در الگوی غذایی‌تان وجود داشته باشد.
- فولیک اسید : این ماده‌ی مغذی، یکی از اعضای خانواده ویتامین ب است و از راه جلوگیری از مسدود شدن رگ‌های خونی گردن به خون رسانی بهتر به مغز کمک می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مصرف فولیک اسید از بروز بیماری‌های روانی که به افزایش سن وابسته‌اند مانند جنون پیشگیری می‌کند.
- ویتامین ث : این آنتی اکسیدان بسیار مهم بیشتر در مغز یافت می‌شود و به کارکرد بهتر مغز کمک می‌کند. افزون بر این ویتامین ث میزان اثر بخشی آنتی اکسیدان‌های دیگر را نیز بالا می‌برد. وجود ویتامین ث برای ساخت انتقال دهنده‌های عصبی چون دوپامین و استیل‌کولین بسیار ضروری است. استفاده‌ی روزانه از ویتامین مغز ما را هوشیارتر می‌کند. مهم تر آنکه ویتامین ث از بروز آلزایمر جلوگیری می‌کند.
- ویتامین E : ویتامین E آنتی اکسیدان مهمی است که از بخش دریافت کننده‌ی انتقال دهنده‌های عصبی نگهبانی می‌کند. ویتامین E از فرسودگی مغز که در اثر افزایش سن روی می‌دهد جلوگیری می‌کند. گواهانی وجود دارند که نشان می‌دهد ویتامین E می تواند آلزایمر را در مرحله‌های نخستین درمان کند و یا از شتاب پیشرفت این بیماری بکاهد و ترکیب ویتامین E و "سلنیم" به گونه‌ای چشمگیر توان شناخت و پایداری روانی کهن سالان را بهبود بخشد. افزون بر این ویتامین E می تواند خطر بروز بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و سرطان را کاهش دهد.

۲۰۱ـ بدانید چرا مصرف ویتامین‌های محلول در چربی خطرناک است.

چهارگونه از سیزده گونه ویتامین مورد نیاز بدن شما ، از دسته ویتامین‌های

محلول در چربی هستند. ویتامین‌های A و E و D و K این گونه ویتامین‌ها در چربی حل می‌شوند و از راه چسبیدن به هورمون‌های چرب به سرتا سر بدن می رسند.بدن ما می‌تواند ویتامین‌های محلول در چربی را در کبد و ذخیره‌های چربی انباشته کند. این یکی از دلیل‌هایی است که نشان می‌دهد باید از ویتامین‌های محلول در چربی به اندازه استفاده کنید و نه بیشتر. استفاده زیاد از ویتامین‌های محلول در چربی به ویژه استفاده از داروهای کمکی ویتامین در دراز مدت زیان بار است.

۲۰۲ـ ویتامین A مصرف کنید:

ویتامین A توان دید را زیاد می‌کند (به ویژه دید در شب) و در رشد سلامتی استخوان‌ها، دندان‌ها، سلول‌ها و بافت‌ها نقش مهمی دارد. ویتامین A با نگهبانی از لایه نگهدارنده‌ی موکوس (خلط) از عفونت دهان، معده، روده‌ها، ریه‌ها و مجاری ادراری جلوگیری می‌کند و زمانی‌که به شکل بتاکاروتن[1]در می‌آید به یک آنتی اکسیدان نیرومند تبدیل می‌شود. ویتامین A در بدن به شکل‌های گوناگونی تبدیل می‌شود که در اینجا به چند مورد اشاره می‌کنیم.

- رتینول[2] که در غذاهایی که منبع حیوانی دارند یافت می‌شود و به گونه ای رایج در بدن وجود دارد و کارکردی همانند ویتامین A دارد.
- کاروتنوئید[3]ها گونه‌ی دیگری از ویتامین A هستند. از به نام ترین کاروتنوئیدها می‌توان به بتاکاروتن اشاره کرد. کمبود شدید ویتامین A در بدن منجر به شب کوری، مشکل در دید، خشکی و چروک پوست، نازایی و کاهش روند رشد بدن می‌شود. زیاده‌روی در مصرف ویتامین A به ویژه رتینول منجر به سردرد، خشکی و چروک پوست، خشکی استخوان و مفصل ها، ناراحتی کبد، تهوع، بی‌اشتهایی، رشد غیر عادی استخوان، آسیب به سلول‌های عصبی و معلول شدن جنین می‌شود.

1-Betacarotene
2-Retinol
3-Carotenoid

۲۰۳ـ در مصرف ویتامین A زیاده روی نکنید.

اگر می‌خواهید از داروهای کمکی ویتامین A استفاده کنید نخست مطمئن شوید ویتامین A به ویژه رتینول به اندازه‌ی کافی به بدنتان نمی‌رسد. ویتامین A موجود در بیشتر داروهای کمکی در بدن تبدیل به بتاکاروتن و رتینول می‌شود. اگرچه بتاکاروتن زیادی در بدن به سم تبدیل نمی‌شود، امّا هرگز زیاده‌روی در مصرف آن پیشنهاد نمی شود. میزان پیشنهادی جهانی برای مصرف ویتامین Aدر بزرگ سالان ۳۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ میکروگرم در روز می‌باشد. این بالاترین میزان استانداردی است که برای ویتامین A پیشنهاد شده و برای سلامتی ایجاد خطر نمی‌کند.

۲۰۴ـ غذاهایی سرشار از ویتامین A میل کنید.

جگر گوسفند، شیر، غذاهای غنی شده از ویتامین A، روغن ماهی و پنیر سرشار از رتینول هستند. برای تأمین بتاکاروتن هم می‌توانید از این خوراکی‌ها استفاده کنید: هویج، کلم پیچ، اسفناج، زردآلو، طالبی، کلم بروکلی و کدوی سبز.

۲۰۵ـ ویتامین D مصرف کنید.

ویتامین Dجذب و استفاده از دو ماده‌ی معدنی کلسیم و فسفر را افزایش می‌دهد. این ویتامین کمک می‌کند تا کلسیم و فسفر بیشتر به دندان‌ها و استخوان‌ها برسند و نیرومندتر و سالم‌تر بمانند. بدن ما از دو راه ویتامین D به دست می‌آورد، خوردن غذا و نور آفتاب، از این رو به ویتامین D، ویتامین خورشیدی نیز می‌گویند چراکه با تابش خورشید روی پوست ما، بدن شروع به تولید ویتامین D می‌کند. توانایی بدن برای ساخت ویتامین D در اثر تابش آفتاب با بالا رفتن سن از بین می‌رود. از این رو هرچه سن‌مان بالاتر می‌رود به ویتامین D بیشتری نیازمندیم. نتیجه‌ی استفاده نکردن کافی این ویتامین منجر به پوکی استخوان در دوران سالمندی می‌شود.

۲۰۶ـ در مصرف ویتامین D تعادل را رعایت کنید.

از آنجائی‌که ویتامین D از گروه ویتامین‌های محلول در چربی است، استفاده زیاد آن زیان‌بار است سم تولید می‌کند. سم تولید شده می‌تواند منجر به بروز سنگ کلیه، سستی ماهیچه‌ها و استخوان‌ها، خونریزی شدید و ... شود. به گونه‌ای رایج تابش آفتاب و خوردن غذاهای سرشار از ویتامین D میزان این ویتامین را از اندازه‌ی استاندارد بالاتر نمی‌برد، امّا استفاده از داروهای کمکی می‌تواند این ویتامین را به میزان بالا وارد بدن کند. چنانچه از داروهای کمکی ویتامین D استفاده می‌کنید. مطمئن شوید آیا دوز آن نسبت به سن و جنسیت شما مناسب است؟ استانداردهای جهانی برای مصرف ویتامین D روزانه ۵۰ تا ۲۰۰۰ میکروگرم برای کودکان و بزرگسالان می‌باشد. استاندارد جهانی مصرف ویتامین D برای نوزادان وجود ندارد.

۲۰۷ـ غذاهایی که سرشار از ویتامین D هستند را برگزینید.

پنیر، زرده تخم‌مرغ، ماهی سالمون، ماهی خالخالی، تن ماهی ساردین و کورن فلکس (صبحانه‌ی غنی شده جو) سرشار از ویتامین D هستند.

۲۰۸ـ ویتامین E مصرف کنید.

ویتامین E ترکیب طبیعی است که در بیشتر غذا ها یافت می‌شود و به عنوان آنتی اکسیدان طبیعی می‌تواند رادیکال‌های آزاد زیان بار را از بین ببرد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند رادیکال‌های آزادی که به سلول‌های عصبی آسیب می‌رساند منجر به بروز و پیشرفت بیماری آلزایمر می‌شوند و ویتامین E می‌تواند رادیکال‌های آزاد را از بین ببرد و روند از دست رفتن حافظه را کاهش دهد. بر طبق پژوهش دو ساله‌ای که روی بیماران آلزایمری انجام گرفته نشان داده شده روند رشد بیماری با استفاده‌ی ترکیبی از ۲۰۰۰ واحد ویتامین E (آلفا – توکوفرول[1]) و ۱۰ میلی‌گرم سلیگلین[2] در روز به گونه‌ای چشمگیر کاهش پیدا می‌کند. به عنوان گونه‌ای از آنتی اکسیدان‌ها،

1-Alpha-tocopherol
2-Selegiline

ویتامینE می‌تواند روی روند رشد پیری، ناباروری، بیماری‌های قلبی و سرطان‌ها تأثیر گذار باشد. سلنیم که گونه‌ای از مواد معدنی است می‌تواند تأثیر آنتی اکسیدانی ویتامینE را افزایش دهد. ویتامینE حتّی اگر به میزان زیاد مصرف شود در بدن تولید سم نمی‌کند. استاندارد جهانی استفاده‌ی ویتامینE ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز برای افراد بالای ۱۸ سال است.

۲۰۹ـ غذاهایی سرشار از ویتامینE برگزینید.

بادام خشک، روغن‌های گیاهی، سس سالاد، آجیل، دانه‌های خوراکی، کره بادام زمینی و سبزی‌های سبز رنگ سرشار از ویتامینE هستند.

۲۱۰ـ ویتامینK مصرف کنید.

مهمترین نقش ویتامینK در بدن تولید پروتئینی به نام پروترومبین[1] است که به انعقاد خون کمک می‌کند. افزون بر این ویتامینK در ساخت پروتئین‌های دیگری که در خون، استخوان‌ها و کلیه‌ها وجود دارند کمک می‌کند. استفاده‌ی دائم از آنتی بیوتیک‌ها (چرک خشک کن‌ها) می‌تواند میزان ویتامینK را در بدن کاهش دهد، چراکه این دسته از داروها باکتری‌های موجود در روده‌ها را از بین می‌برند. استفاده‌ی زیاد از ویتامینK مشکلی برای بدن ایجاد نمی‌کند. با این وجود بهترین شیوه‌ی استفاده از هر چیزی میانه‌روی است. استاندارد جهانی برای مصرف ویتامین Kوجود ندارد.

۲۱۱ـ غذاهایی سرشار از ویتامینK بخورید.

شلغم، برگ سبز رنگ سبزی‌ها مانند اسفناج، کلم برگ، کلم بروکلی، جگر گوسفند، زرده‌ی تخم‌مرغ، آرد گندم و فرآورده‌های آن از بهترین منبع‌های تأمین ویتامینK هستند.

1-Prothrombin

۲۱۲ـ چرا باید ویتامین‌های محلول در آب را مرتب جایگزین کنید؟

برخلاف ویتامین‌های محلول در چربی، ویتامین‌های محلول در آب به راحتی در آب حل می‌شوند، وارد جریان خون شده و در هیچ کجای بدن انباشته نمی‌شوند. به بیانی دیگر، بدن میزان مورد نیازش را جذب و اضافی را از راه ادرار خارج می‌کند. به همین دلیل شما باید از راه خوردن، مرتب ویتامین بدنتان را فراهم کنید. یادتان باشد ویتامین‌های محلول در آب به دلیل اینکه خیلی آسان با آب واکنش نشان می دهند به هنگام پخته شدن و یا ماندن و منجمد شدن از بین می‌روند.

۲۱۳ـ ویتامین‌های محلول در آب را بشناسید.

ویتامین‌ث و ب کمپلکس از دسته ویتامین‌های محلول در آب هستند. گونه‌های ویتامین ب با همکاری یکدیگر در تبدیل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها به انرژی نقش دارند. ویتامین‌های ب در بیشتر غذاها یافت می‌شوند. یادتان باشد به دلیل کارکرد هماهنگ ویتامین‌های ب با یکدیگر، کمبود یکی از آن‌ها منجر به کمبود دیگر ویتامین‌های ب می‌شود.

۲۱۴ـ تیامین مصرف کنید.

تیامین گونه‌ای از ویتامین ب است که در تبدیل کربوهیدرات‌ها به انرژی نقش دارد. همچنین برای کارکرد نرمال همه سلول‌های بدن به ویژه سلول‌های عصبی (نورون‌ها) وجود این ویتامین ضروری است. کمبود این‌گونه از ویتامین ب در بدن موجب بروز بیماری بِری‌بری، خستگی، اختلال‌های روانی، سستی و بی‌رمقی ماهیچه‌ها و کندی رشد می‌شود. کمبود ویتامین در آمریکائی‌ها بسیار به ندرت روی می‌دهد، چرا که استفاده‌ی زیاد از بن شن‌ها از عادات غذایی‌شان به شمار می‌رود. از آنجاکه تیامین از دسته‌ی ویتامین‌های محلول در آب است بدن می‌تواند میزان اضافه‌ی آن را از راه ادرار دفع کند. استاندارد جهانی برای مصرف تیامین پیشنهاد نشده امّا بهتر است بدانید بر خلاف باور همگان استفاده‌ی زیاد تیامین هیچ اثری بر افزایش انرژی بدن ندارد.

۲۱۵ـ غذاهای سرشار از ویتامین B1 را برگزینید.

از غذاهایی که سرشار از ویتامین B1 یا تیامین هستند می‌توان به : جگر گوسفند، آرد گندم و فرآورده‌های آن و سبوس گندم اشاره کرد.

۲۱۶ـ ویتامین‌ب۲ (ریبوفلاوین[1]) استفاده کنید.

درست همانند تیامین، ریبوفلاوین نیز در آزاد کردن انرژی از مواد مغذی نقش کلیدی دارد. افزون بر این، ریبوفلاوین در تبدیل آمینواسید تریپتوفان[2] بر نیاسین (گونه دیگری از ویتامین‌ب) همکاری دارد. برای داشتن رشد طبیعی،تولید گونه‌های ویژه‌ای از هورمون‌ها، ساخت گلبول‌های قرمز، افزایش توان دید و داشتن پوستی سالم وجود ریبوفلاوین ضروری است. کمبود ریبوفلاوین خیلی به ندرت روی می دهد امّا نشانه‌های کمبود این‌گونه ویتامین‌ب سوزش و خشکی دهان و زبان، کاهش توان دید و خشکی و چروکیدگی پوست می‌باشد. برای آگاهی از میزان توصیه شده ریبوفلاوین به جدول زیر نگاهی بیاندازید. تا امروز هیچ‌گونه مشکلی در اثر استفاده‌ی زیاد از ریبوفلاوین گزارش نشده است.

جنسیت	سن	میزان مصرف ویتامین ب۲ به میلی گرم
مرد	۲۵ ـ ۵۰	۱/۶ میلی گرم
مرد	۵۱ به بالا	۱/۴ میلی گرم
زن	تا ۲۳ سال	۱/۳ میلی گرم
زن	۲۳ سال به بالا	۱/۲ میلی گرم
زنان باردار	-	۱/۷ میلی گرم
زنان شیرده	-	۱/۸ میلی گرم

1-Riboflavin
2-Amino Acid tryptophan

۲۱۷ـ غذاهای سرشار از ویتامین‌ب۲ برگزینید.

جگر گوسفند، ماست کم چرب، پنیر، بن شن، تخم مرغ و برگ سبز گیاهان خوراکی سرشار از ویتامین‌ب۲ هستند.

۲۱۸ـ نیاسین (ویتامین‌ب۳) مصرف کنید.

ویتامین‌ب۳ که بیشتر با نام نیاسین[1] شناخته شده است برای زیبایی و سلامتی پوست، آرامش اعصاب و دستگاه گوارش ضروری است. افزون بر این، این ویتامین کلسترول و گلیسیرید خون را پایین آورده به تولید DNA کمک می‌کند و در آزاد کردن انرژی غذاهایی که می‌خوریم همکاری دارد. برای آگاهی از میزان پیشنهاد شده‌ی مصرف نیاسین به جدول زیر نگاهی بیاندازید.

جنسیت	سن	میزان مصرف نیاسین به میلی گرم
مرد	۲۳ ـ ۵۰	۱۸ میلی گرم
مرد	۵۰ به بالا	۱۶ میلی گرم
زن	۱۵ ـ۲۳	۱۴ میلی گرم
زن	۲۳ به بالا	۱۳ میلی گرم
زنان باردار	-	۱۵ میلی گرم
زنان شیرده	-	۱۷ میلی گرم

۲۱۹ـ غذاهای سرشار از ویتامین‌ب۳ را بشناسید.

بن‌شن، دانه‌های خوراکی غنی شده، گوشت بدون چربی، ماهی، مرغ، بادام زمینی، ماست و تخم آفتاب‌گردان سرشار از ویتامین‌ب۳ هستند.

1-Niacin

۲۲۰ـ در مصرف ویتامین‌ب۳ زیاده روی نکنید.

هنگامی‌که نیاسین به میزان انبوه وارد بدن شود ویژگی چربی سوزی و کاهندگی کلسترول پیدا می‌کند، امّا از آنجا که در کنار این ویژگی منجر به بروز نشانه‌هایی چون برافروختگی، گرگرفتگی و آسیب‌های کبدی می‌شود، تنها و تنها با مشورت پزشک از داروهای نیاسین دار برای درمان کلسترول استفاده کنید. ماکسیمم میزان مصرف نیاسین روزانه ۳۵ میلی‌گرم برای افراد بالای ۱۸ سال می‌باشد.

۲۲۱ـ ویتامین B6 (پریدوکسین[1]) بخورید.

ویتامین B6 با نام پریدوکسین یا پریدوکسال[2] شناخته شده و در نگهبانی از سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد. ویتامین B6 به کارکرد بهتر مغز کمک می‌کند. نسبت های مواد شیمیایی داخل بدن را تنظیم می‌کند، با همکاری ویتامین‌های دیگر و مواد معدنی در تهیه انرژی مورد نیاز ماهیچه‌ها فعالیت دارد، به توان و پایداری بدن در برابر استرس‌ها و تنش‌ها می‌افزاید و تأثیر چشمگیری بر رشد سلول‌ها دارد. تزریق ویتامین B6، B12 و فولات[3] (گونه‌ای از ویتامین‌ب) میزان هموسیستین[4] (فاکتور به وجود آورنده ی بیماری‌های قلبی) را کاهش می‌دهد. برای آگاهی از میزان ویتامینB6 مصرفی به جدول زیر نگاهی بیاندازید.

جنسیت	سن	میزان به میلی گرم در روز
مردان	-	۲/۲ میلی گرم
زنان	-	۲ میلی گرم
زنان باردار	-	۲/۶ میلی گرم
زنان شیرده	-	۲/۵ میلی گرم

1-Pyridoxine
2-Pyridoxal
3-Folate
4-Homocysteine

۲۲۲ـ غذاهایی سرشار از ویتامین‌ب۶ برگزینید.

جگرگوسفند، گوشت‌گوساله، ماهی، موز، هویج، عدس، برنج، سویا و آووکادو سرشار از ویتامین‌ب۶ هستند. هرگز بدون مشورت پزشک بیش از ۱۰۰ میلی‌گرم ب۶ در روز استفاده نکنید. میزان زیادی این ویتامین در بدن به زهر تبدیل می شود.

۲۲۳ـ ویتامین B12 (کوبالامین[1]) استفاده کنید.

کمبود ویتامین B12 در بدن منجر به ساخت مواد شیمیایی زیان باری درمغز می‌شود که بخش حسی آن را درگیر می‌کند. ویتامین B12 در درمان پریشانی، روان پریشی، آلزایمر، پرخوابی و دیابت (مرض قند) عصبی به کار گرفته می‌شود. باید بدانید که به گونه‌ای رایج کمبود ویتامین B12 نهفته می‌ماند و خود را نشان نمی‌دهد به ویژه هنگامی‌که برای جلوگیری از کم‌خونی فولیک‌اسید استفاده می کنید. استفاده‌ی زیاد از B12 منجر به تولید زهر نمی‌شود. هیچ گواه علمی‌ای تا به حال افزایش انرژی در اثر استفاده زیاد از B12 را تأکید نکرده است. استاندارد جهانی برای مصرف B12 پیشنهاد نشده است.

۲۲۴ـ غذاهایی که سرشار از ویتامین B12 هستند را برگزینید.

شیر و فرآورده‌های آن، گوشت مرغ، جگرگوسفند، میگو و گوشت گوساله سرشار از B12 هستند. گیاهخواران به داروهای کمکی ویتامین‌ب کمپلکس نیاز دارند.

۲۲۵ـ فولیک اسید بخورید.

فولیک اسید مهم‌ترین نگاه دارنده‌ی DNA است و DNA در بردارنده‌ی نقشه‌ی ژنتیکی ساخت سلول‌ها می‌باشد. فولیک اسید با ویتامین B12 ترکیب شده و در گلبول‌های قرمز خون هموگلوبین را تولید می‌کند.

1-Cobalamin

کمبود فولیک اسید در بدن منجر به بروز کم‌خونی، گوارش نامنظم و کندی روند رشد می‌شود. استفاده‌ی بیش از اندازه‌ی فولیک اسید موجب می‌شود تا نشانه های کمبود ویتامینB12 بروز پیدا نکنند. میزان استاندارد مصرف فولیک اسید ۱۰۰۰ میکروگرم در روز برای افراد بالای ۱۸ سال پیشنهاد شده است.

۲۲۶ـ غذاهایی که سرشار از فولیک اسید هستند را برگزینید.

برگ سبزی‌ها، پرتقال، بن شن، جگرگوسفند، آووکادو، آرد گندم و فرآورده‌های آن سرشار از فولیک اسید هستند.

۲۲۷ـ بیوتین[1] استفاده کنید.

بیوتین در سوخت و ساز مواد مغذی اصلی همکاری دارد و از این راه به تولید انرژی در بدن کمک می‌کند. افرادی که از الگوی غذایی سالم و متعادل پیروی می کنند، دچار کمبود بیوتین نمی‌شوند. کمبود بیوتین منجر به بروز بیماری‌های قلبی، کم‌اشتهایی، خستگی، افسردگی و خشکی پوست می‌شود. بیوتین در بدن به زهر تبدیل نمی‌شود و میزان سفارش شده‌ای برای مصرف آن مشخص نشده است.

۲۲۸ـ غذاهایی که سرشار از بیوتین هستند را برگزینید.

بیوتین در خوراکی‌های گوناگونی یافت می‌شود که به چند مورد اشاره می‌کنیم: تخم‌مرغ، جگر گوسفند، بن شن، جوی پرک، آرد گندم و فرآورده‌های آن.

۲۲۹ـ پانتوتنیک اسید[2] استفاده کنید.

همانند بیوتین، پانتوتنیک اسید در سوخت و ساز مواد مغذی اصلی شرکت دارد و از این راه به تولید انرژی کمک می‌کند. افزون بر این، پانتوتنیک اسید در تولید پاره‌ای از هورمون‌ها و انتقال دهنده‌های عصبی در مغز نقش مهمی دارد. کمبود

1-Biotin
2-Pantothenic Acid

پانتوتنیک اسید در بدن منجر به بروز تهوع، استفراغ و بی‌خوابی می‌شود. تنها عوارض جانبی ناشی از مصرف بیش از اندازه‌ی پانتوتنیک اسید اسهال و تشنگی می باشد. برای استفاده از این ویتامین میزان استانداردی پیشنهاد نشده است.

۲۳۰ـ غذاهایی سرشار از پانتوتنیک اسید را برگزینید.

گوشت، مرغ، ماهی، بن شن، ماست، سیب زمینی، شیر و زرده‌ی تخم‌مرغ سرشار از پانتوتنیک می‌باشند.

۲۳۱ـ ویتامین‌ث (آسکوربیک اسید[1]) مصرف کنید.

ویتامین‌ث به عنوان یک آنتی اکسیدان نیرومند می‌تواند از اکسیده شدن کلسترول بد جلوگیری کند. اکسیده شدن LDL گمان ساخته شدن پلاک را افزایش می‌دهد، منجر به بسته شدن رگ‌ها می‌شود و از این راه موجب بروز حمله‌های قلبی و سکته مغزی می‌شود. افزون بر این ویتامین‌ث از اکسیده شدن ویتامین آ جلوگیری می کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین‌ث در روز از بروز آسیب‌های ناشی از هموسیستین[2] جلو گیری می‌کند. استفاده از ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین‌ث در روز موجب می‌شود میزان اکسید نیتریک[3] در خون افزایش پیدا کند. اکسید نیتریک فاکتور کاهش فشار خون و آرام کننده‌ی حرکت‌های ماهیچه‌ای داخل رگ‌ها است. افزون بر این اکسید نیتریک از لخته شدن پلاک در رگ‌ها جلوگیری می‌کند. پس تا می‌توانید ویتامین‌ث به بدنتان برسانید.

۲۳۲ـ غذاهایی که سرشار از ویتامین‌ث هستند را برگزینید.

میوه‌ها و سبزی‌ها منبع خوبی برای تأمین ویتامین‌ث هستند. در خوراکی‌هایی همچون فلفل قرمز تند(خام)، طالبی، فلفل سبز، برگ سبز سبزی‌ها، گوجه فرنگی، کیوی، پرتقال، نارنج و انبه ویتامین‌ث فراوانی یافت می‌شود. شما می‌توانید در روز

1-Ascorbic Acid
2-Homocysteine
3-Nitric oxide

۲۰۰۰ میلی‌گرم ویتامین‌ث مصرف کنید، امّا چنانچه اندازه‌ی مصـرف‌تـان از ۲۵۰۰ میلی‌گرم در روز بیشتر شود در نتیجه‌ی آزمایش خون و آزمایش ادرار اثر می‌گذارد.

۲۳۳ـ در مصرف ویتامین‌ث زیاده‌روی نکنید.

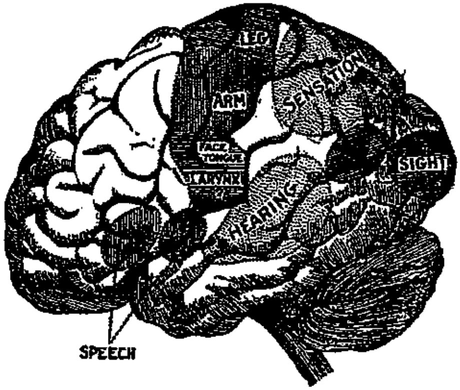
از آنجایی‌که ویتامین‌ث از دسته‌ی ویتامین‌های محلول در آب اسـت، بـدن مـی تواند میزان اضافی را از راه ادرار خارج کند، امّا استفاده‌ی بیش از اندازه‌ی استاندارد از ویتامین‌ث منجر به ساخت سنگ‌هـای کلیـه، تهـوع و اسـهال مـی‌شـود. میـزان استاندارد مصرف ویتامین‌ث ۲۰۰۰ میلی‌گرم در روز برای افراد بالای ۱۸ سال است.

۲۳۴ـ برای مبارزه با میگرن از ریبوفلاوین[1] استفاده کنید.

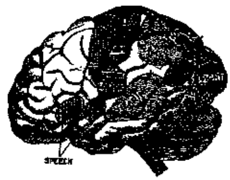
پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده‌ی روزانه ۴۰۰ میلی‌گرم ریبوفلاوین می‌تواند از بروز سردردهای میگرنی جلوگیری کنـد. کارشناسـان هشـدار داده‌انـد کـه بـرای پیروی از این راه درمانی نخست اطمینان بیابید که سـردرد شـما میگرنـی باشـد و دست کم دو بار در ماه دچار حمله‌ی میگرنی مـی‌شـوید و چنانچـه دچـار میگـرن هسـتید، درمـان بـا ریبـوفلاوین ارزش امتحـان کـردن را دارد. بیشـتر داروهـای ریبوفلاوین دربردارنده‌ی ۱۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین در هر قرص هستند، از ایـن رو، گونه‌ای از داروهای ریبوفلاوین را برگزینید که ۴۰۰ میلی‌گـرم مـورد نیازتـان را فراهم کند. پیش از شروع هر گونه درمانی نخست با پزشک‌تان مشورت کنید.

1-Riboflavin

۹



مغزتان را پالایش کنید



۲۳۵ـ مغز خود را سم زدایی کنید.

مغزتان را پالایش کنید

شما می‌توانید مغزتـان را از مـواد سـمی پاکسـازی کنید

چنانچه گمان می‌کنید در زندگی روزانه‌ی خـود در معرض سم‌های خطرناک قرار داریـد، بـرای انجـام یـک معاینه و درمان کامل به پزشـک مراجعـه کنیـد. بـرای اینکه مغز خـود را از سـم‌هـای خطرنـاک و بخـار مـواد شـیمیایی خـانگی پـاک کنیـد، روغـن گیـاهی، جـین سینگ، آلـوورا، گریـپ فـروت، نعنـاع و چـای زنجبیـل بخورید. همچنین، می‌توانید برای پاکسـازی مغـز خـود آب لیمو بنوشید، ورزش‌های هوازی انجام دهیـد، سـونا بروید و یا غذاهای پر فیبر میل کنیـد. نفـس عمیـق در هوای پاک و تازه به مغز اکسیژن می‌رساند و از ایـن راه موجب پاکسازی آن می‌شود. برای ایـن‌کـه سـم ورودی بدن را به کمترین میزان برسانید، تمام میوه‌ها و سبزی های مصرفی تان را خوب بشوئید.

۲۳۶ـ با ورزش کردن اسـترس را از خودتـان دور کنید.

انجام ورزش‌هایی چون یوگـا و ورزش‌هـای کششـی هم آرام بخش روان هستند، هم موجـب تندرسـتی مـا می‌شوند. نرمش کردن روند نفس کشیدن‌مان را مـنظم می‌کند و از این راه از بـروز واکـنش‌هـای فیزیولـوژیکی بدن به استرس‌ها جلوگیری می‌کنـد. انجـام تنهـا چنـد نرمش سبک می‌تواند تنش‌های عصبی را از بدن ما دور کند، به ماهیچه‌ها استراحت بدهـد و مغـز مـا را بـرای

زمان طولان از تهاجم نگرانی‌ها و افکار وسواس گونه حفظ کند. ورزش کردن پیوسته حتی اگر در بزرگسالی شروع شود می‌تواند از بروز بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و دیگر بیماری‌های سخت جلوگیری کند. همچنین ورزش کمک می‌کند مغز ما سالم بماند، بهتر کار کند و از بروز بیماری‌های استخوانی نیز پیشگیری می‌کند.

۲۳۷ـ حالت‌های خود را بروز دهید.

به گونه‌ای رایج واژه‌های احساس و حالت‌های روانی به جای یکدیگر به کار می‌روند، در حالی‌که این دو با هم تفاوت بزرگی دارند. احساس را می‌توانیم با بدنمان درک کنیم، برای نمونه هنگامی‌که انگشت خود را فشار می‌دهیم، درد را احساس می‌کنیم. حالت‌های روانی پاسخ‌های ناخودآگاه بدن به رویدادهای زندگی است. سرخ شدن دراثر خجالت، خندیدن، افزایش تپش قلب، رنگ پریدگی و اشک ریختن واکنش‌های روانی هستند. حالت های روانی می‌توانند به گونه‌ای آنی به وجود بیایند و از بین بروند، یا در دراز مدت با ما بمانند. توانایی احساس کردن به ما کمک می‌کند تا از خوب یا بد بودن حالت‌های روانی مان آگاه شویم. چنانچه حالت‌های روانی را سرکوب کنیم، برای نمونه عصبانیت خود را سرکوب کنیم و یا به گونه‌ای پیوسته خود را گناهکار بدانیم دچار آسیب روانی می‌شویم. از این رو باید حالت‌های خود را بشناسیم و روش برخورد با آنها را بیاموزیم تا مغزی سالم داشته باشیم.

۲۳۸ـ با ترس خود کنار بیائید.

ترس‌ها دوگونه‌اند :۱- ترس‌های منطقی که ما را از گرفتاری و خطر دور می‌سازند ۲- ترس‌های مرضی که افراد بهنجار از آن نترسیده و گاهی با آن پدیده رابطه خوبی دارند ." فوبیا" گونه‌ای از ترس مرضی است که بدون دلیل، به شدت و پیوسته نسبت به اشیاء، جانوران، حشره‌ها و شرایط گوناگون بروز می‌کند. برخورد با چیزهایی که از آن می‌ترسیم منجر به بروز حمله‌ی عصبی فوبیا می‌شود. حمله‌های عصبی واکنش‌های فیزیکی گوناگونی در ما به وجود می‌آورد، مانند تپش قلب، تنگی نفس، سستی، ترس ناخودآگاه و جیغ زدن‌های بی‌اختیار. عصبانیت و فوبیا

خیلی زیاد به یکدیگر وابسته هستند. استرس و اختلاف‌های حل نشده منجر به بروز حالت‌های مزمن عصبی می‌شود. کسانی‌که از عصبانیت مزمن رنج می‌برند، دچار ترس از نا امنی می‌شوند. هر چقدر فرد بیشتر از چیزهایی که باعث وحشت او می شود دوری کند، کمتر عصبی می‌شود و می‌تواند با تعادل روانی بیشتری زندگی خود را ادامه دهد.

۲۳۹ـ با خطرهایی که سیستم عصبی‌تان را تهدید می‌کنند، آشنا شوید.

تمام دستگاه‌های بدن در معرض خطرهایی هستند که از پیرامون به آنها وارد می‌شود، امّا دستگاه عصبی ما را خطرهایی تهدید می‌کند که باید از آنها آگاهی داشته باشیم:

- سلول‌های عصبی ما دوباره ساخته نمی‌شوند و هنگامی‌که از بین بروند دیگر دچار جایگزین نخواهند شد.
- هنگامی‌که پیر می‌شویم سلول‌های عصبی کم‌کم از بین می‌روند و تغییر می‌کنند. مسمومیت‌های سلولی نیز همزمان با این رویداد.ها، بروز می کند.
- بسیاری از مواد شیمیایی که می‌توانند مغز را مسموم کنند به راحتی از رگ‌های خونی آن می‌گذرند و به بخش‌های حساس و حیاتی مغز آسیب می‌رسانند.
- آلاینده‌های شیمیایی که مغز را مسموم می‌کنند، تعادل هورمون‌های مغزی را به هم می‌زنند و در نتیجه فرستادن و دریافت پیام‌های عصبی دچار کندی و مشکل می‌شود.

۲۴۰ـ پیرامون خود را از آلودگی‌ها پاک کنید.

رادیکال‌های آزاد پسماندهای متابولیستی سلول‌ها هستند. همانگونه که پیش‌تر به آن اشاره شد، با کنترل رادیکال‌های آزاد می‌توانیم از قلب و مغز خود مراقبت کنیم. نفس

کشیدن در هوای سمّی (هوایی که در آن سیلیس، آزبست و کوارتز وجود دارد) منجر به تولید رادیکال‌های آزاد می‌شود که به ریه‌ها آسیب می‌رسانند. آلودگی‌های فتوشیمیایی، وجود ترکیب‌های آروماتیک[1] در هوا، دود غلیظ و سم پاشی نیز منجر به تولید رادیکال‌های آزاد زیان بار می‌شوند. از آنجایی‌که ساخت رادیکال‌های آزاد نیازمند حضور یک فاکتور خارجی مانند دود سیگار یا اشعه‌ی رادیواکتیو است، تلاش کنید پیرامون خود را از این آلاینده‌ها بزدائید تا مغز سالمی داشته باشید.

۲۴۱ـ هنگام کار با مواد شیمیایی از خود محافظت کنید.

پوست نخستین نگهبان بدن در برابر آلودگی‌های بیرونی است. پوست از آن توانمندی برخوردار است که می‌تواند از ورود آلودگی‌ها به بدن جلوگیری کند،امّا نه همیشه. چنانچه لایه‌ی چربی روی پوست آسیب دیده باشد، آلاینده‌های زیان بار می‌توانند وارد جریان خون شوند و از این رو بسیار مهم است که ما در هنگام کار با مواد شیمیایی خطرناکی چون شوینده‌ها، حشره کش‌ها و پاک کننده‌ها از پوستمان محافظت کنیم.

۲۴۲ـ آیا در معرض سُرب قرار گرفته اید؟

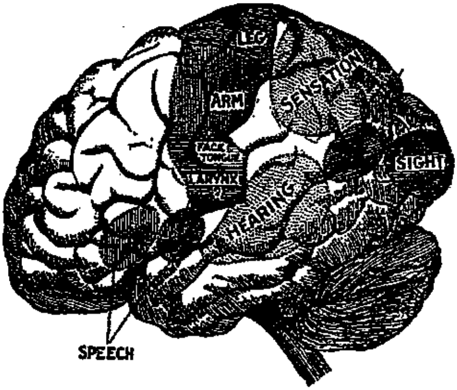
هنگامی‌که سرب با مایع‌های بدن ما ترکیب می‌شود، به شدت سلامتی را تهدید می‌کند. دوز بالای سرب در بدن منجر به بروز آسیب‌های مغزی می‌شود. پیش‌ترها از این فلز برای لوله‌کشی خانه‌ها استفاده می‌شد. دوز پائین سرب در بدن آسیب های سلول‌های عصبی را به دنبال دارد و برای جنین، نوزادان و کودکان بسیار زیان بار است.

۲۴۳ـ پنجره‌ها را باز بگشائید.

اطمینان پیدا کنید که هوای خانه‌ی شما به گونه‌ای پیوسته در گردش باشد. هرگاه توانستید پنجره‌ها را بگشائید تا هوای تازه وارد شود، برای این منظور می توانید از پنکه یا دستگاه تهویه هوا نیز استفاده کنید. مسیر لوله‌ی بخاری و شومینه را بررسی کنید تا گازهای سمی به داخل خانه نشت نکنند.

1-Aromatic compounds

۱۰



مغزتان را تربیت کنید



مغزتان را تربیت کنید

برای پیشرفت در زندگی از توانایی های مغزتان استفاده کنید.

۲۴۴ـ مثبت اندیش باشید.

براساس گفته‌های دانیل آمن[1]، نویسنده‌ی کتاب "از مغز خود، یک مغز عالی بسازید[2]." هر اندیشه‌ای که به ذهن ما می‌رسد منجر به تراوش هورمون‌هایی در مغز می‌شود. اندیشه‌های مثبت، امیدوارانه، شاداب کننده و هیجان انگیز منجر به تراوش هورمون یامی[3] می‌شود. هورمون یامی احساس خوبی در ما به وجود می‌آورد و توان مغز را تا بالاترین میزان بالا می‌برد. از سوی دیگر، اندیشه‌های ناراحت کننده، منفی، تیره و نگون بختانه شتاب کارکرد مغز را پایین می‌آورد و منجر به افسردگی می‌شود. اگر به رویدادهای ناخوشایندی که درآینده رخ می‌دهند، به بدی شرایط، به احساس ناخوشایند و به آسیب‌هایی که دیگران به شما رسانده‌اند بیندیشید، مغز خود را کند و کم بازده کرده‌اید. افزون بر این، اندیشه های منفی توان مثبت اندیشی مغز را کم می‌کند. دکتر آمن پیشنهاد می‌کند که اندیشه‌های منفی‌تان را بنویسید. این کار انرژی بد را از مغز شما خارج می‌کند.

۲۴۵ـ از توان تصور خود استفاده کنید.

براساس گفته‌های دکتر فرانک لاولیس[4]"روش کارکرد مغز، پیروی از روند تصویری است ... ما دنیای مان را تنها با احساس‌مان می‌شناسیم و بر اساس

1-Daniel Amen
2-Making a good brain great
3-Yummy
4-Frank Lawlis

احساس آن را تفسیر می‌کنیم." وی برای گرفتن واکنش از آنچه که در دسترس نیست به نیروی خواب مغناطیسی اشاره می‌کند. " اگر ما اندیشه‌ی داشتن چیزی را پیوسته در سر بپرورانیم، بدن و مغز ما نبود آن را تشخیص نمی‌دهند. انجام این کار بسیار ساده است. این تصوّر همان‌قدر شبکه‌ی عصبی بدن را برمی‌انگیزد که وجود واقعی آن چیز می‌تواند شبکه‌ی عصبی را تحریک کند."بخش جلویی مغز هر آنچه به ذهن شما می‌رسد را تصویرسازی می‌کند. از این‌رو تصویرسازی دقیق آنچه به ذهنتان می‌رسد، افکار مثبت یا تصویرسازی نتیجه‌ی مثبت‌کاری که انجام داده اید به شما کمک می‌کند تا بتوانید در واقعیت هم به آن دسترسی پیدا کنید.

۲۴۶ـ دست به کار شوید.

براساس گفته‌های دانیل آمن، دارونماها (موادی شبیه به دارو که هیچ گونه اثر دارویی ندارند) بسیار درمان‌گر هستند. وی می‌گوید ۱۵۰ سال پیش، پزشکان بیشتر با تکیه بر رابطه‌ی روانی‌ای که با فرد داشتند و تجویز دارونماها، بیماران‌خود را درمان می‌کردند. روشن است که افراد براساس اطمینانی که به پزشک خود داشتند و باور شخصی‌شان بهبود می‌یافتند. پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که استفاده از دارونماها در هنگام درد یک دوم تا دو سوم نیرومندترین مورفین‌ها اثر داشته است، زیرا هنگامی‌که فرد باور داشته باشد، آنچه که می‌خورد ضد درد است، در مغزش دگرگونی‌هایی روی می‌دهد و از دردش کم می‌شود.

۲۴۷ـ حالت‌های روانی خود را کنترل کنید.

افراد گروه آ،کسانی‌که خشن، مهاجم و کله شق هستند، در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند. بر پایه پژوهش‌هایی که تیلمر انگبرتسون[1]ـ روانشناس دانشگاه اوهایو- انجام داد، افراد خشن و مهاجم دچار گونه‌ای از بیماری‌های قلبی می‌شوند که در آن بافت‌های قلبشان آسیب می‌بینند. پژوهش‌های دیگری در این زمینه نشان داده‌اند که میان حالت خشونت و تهاجم و کلسترول خون بالا و گرفتگی رگ‌های

1-Tilmer Engebretson

قلبی رابطه‌ای مستقیم وجود دارد. در پژوهشی که در دانشگاه دوک[1] انجام شد، کارشناسان دریافتند بی‌اعتمادی، پرخاشگری و عصبانیت‌های تهاجمی خطر مرگ در اثر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. اگر شما دچار این حالت هستید، به روان‌شناس مراجعه کنید، در جمع‌های دوستانه شرکت کنید، اندیشه‌های منفی را بنویسید، با آنها کنار بیائید و با این کار از بروز حالت‌های منفی جلوگیری کنید. روی اندیشه‌های خوب تمرکز کنید تا آسوده باشید.

۲۴۸ــ به روانشناس مراجعه کنید.

دانش روانشناسی تلاش دارد تا شما شرایط زندگی خود را به گونه‌ای درست درک کنید و ناخوشایندی‌هایش را بشناسید. روان‌شناس خوب به شما کمک می کند تا آینده‌نگر شوید، دگرگونی‌های روانی را در کنترل خود در بیاورید و مشکل های زندگی را از زاویه‌ای مناسب برای خودتان تعریف کنید. داشتن اندیشه‌های مثبت و برداشتن گام‌های درست در زندگی، مسیر مثبت اندیشی در مغز را نیرومند می‌کند و کارکرد آن را به بالاترین میزان می‌رساند. پژوهش‌های گوناگون نشان داده اند شناخت درمانی، کارکرد مغز را افزایش می‌دهد. شناخت درمانی گونه‌ای از درمان است که در آن فرد متخصص به بیمار یاد می‌دهد چگونه با اندیشه‌های منفی روبرو شود و آن‌ها را به اندیشه‌های مثبت تبدیل کند.

۲۴۹ــ دلواپس نشوید.

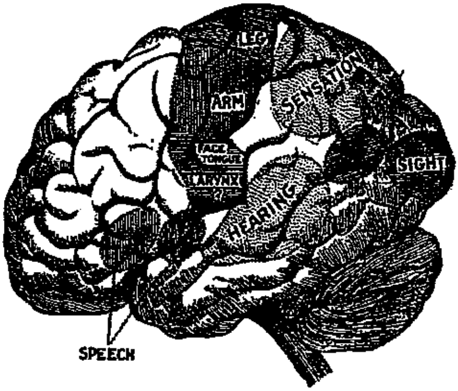
همه می‌دانیم که ترس و نگرانی مداوم، عمرمان را کوتاه می‌کند. هنگامی‌که بدن در حالت ترس و نگرانی قرار می‌گیرد، پایداری خود در برابر بیماری‌ها را از دست می‌دهد و به راحتی طعمه‌ی هرگونه عفونت یا مشکل‌های دیگر می‌شود. نگرانی مداوم موجب می‌شود تا مغز یک مسیر مشخص عصبی را پیوسته فعال کند و از این راه به بدن آسیب برساند. به مغزتان مثبت اندیشی را بیاموزید و شعارهای مثبت اندیشی را در خود نهادینه کنید. شما این توانایی را دارید تا سلامتی‌تان را بهبود بخشید، نگاهتان را به زندگی تغییر دهید و به مغزتان انرژی مثبت برسانید.

1-Duke university

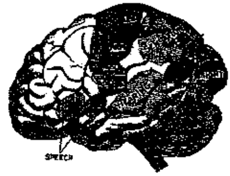
۲۵۰ـ قدردانی‌تان را ابراز کنید.

به آنچه در زندگی بدان عشق می‌ورزید، بیندیشید تا مغزتان پر انرژی شود. همین حالا دست به کار شوید و پنج چیزی که امروز موجب خوشحالی شما شده است را روی کاغذ یادداشت کنید. این تمرین به مغزتان آموزش می‌دهد تا روی چیزهای مثبت تمرکز کند و احساس خوشبختی و خوشحالی در شما به وجود آورد. انجام پیوسته‌ی این تمرین اثرهای بسیار خوبی در زندگی شما خواهد داشت.

۱۱



ورزش‌های بدنی مغز شما را نیرومند می‌سازد



ورزش‌های بدنی مغز شما را نیرومند می‌سازد

۲۵۱ـ ورزش کنید تا جوان بمانید.

ورزش کردن ماهیچه‌ها را نیرومند مـی‌سـازد، از چـاقی جلوگیری می‌کند، استخوان‌ها را نیرومند و محکم می‌کند و کارکرد قلب و ریه را بهبود می‌بخشد. افـزون بـرایـن، ورزش کردن توانمندی بدن را زیاد مـی‌کنـد، خطـر گرفتـاری بـه سرطان‌ها را کاهش می‌دهد، بدن را انعطاف پذیر مـی‌کنـد، استرس را از بین می‌برد، دستگاه ایمنی بدن را نیرومند مـی کند و توانایی روانـی و جسـمی را در پاسـخ بـه واکـنش‌هـا افزایش می‌دهد. بهینه سازی سوخت و ساز بدن یکی دیگـر از سودمندی‌های ورزش است که روند پیری را کند می‌کند. تنها با انجام ۳۰ دقیقه ورزش در روز خود را از خطر بیماری های قلبی، سستی در دستگاه ایمنی بدن و گرفتگی رگ‌هـا برهانید.

۲۵۲ـ بدن و روان خود را به کار گیرید.

در سال ۲۰۰۵ پژوهشی در دانشگاه اهایو انجام شد کـه نشان داد، سالمندانی که پیوسته ورزش می‌کننـد، از لحـاظ روانی، هوشیاری لازم برای انجام کارهای روزانه‌شان را دارند. آنها پیشنهاد کرده‌اند تا سالمندان بیشتر جدول حل کننـد، ۲۰ سؤالی بازی کننـد، وسـیله‌هایشـان را بازسـازی کننـد و آشپزی انجام دهند. در سال ۲۰۰۱ مقاله‌ای به چاپ رسـید که بر پایه‌ی آن به کارگرفتن همزمان مغز و بدن می‌تواند از بروز آلزایمر جلوگیری کند و افرادی که درانجام فعالیت‌های روزانه چه روانی، چه بدنی سستی می‌کنند ۴ برابـر بـیش از افـراد معمـولی در خطـر گرفتـاری بـه آلزایمـر (بیمـاری فراموشی) قرار دارند.

۲۵۳ـ بدنتان را حرکت دهید.

دیوید راکل[1]، نویسنده‌ی کتاب "پزشکی فراگیر[2]"، رابطه‌ی میان ورزش کردن و روان را مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که ورزش کردن و روان درمانی هر دو به یک اندازه در بهبود بیماری افسردگی نقش دارند. ورزش کردن جریان خون را تنظیم می‌کند، از این رو خون پر اکسیژن به همه‌ی بخش‌های مغز و بدن می‌رسد و اندام‌ها، قند و مواد مغذی بیشتری دریافت می‌کنند. ورزش و نرمش اعتماد به نفس و خود باوری را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند تا به آینده دید بهتری پیدا کنید. پژوهش‌هایی که روی جانوران انجام شدند، نشان داد ورزش منجر به افزایش رشد مغز به ویژه در بخش حافظه می‌شود. مهم نیست چه ورزشی انجام می‌دهید، پیاده‌روی، شنا، یوگا، بدن‌سازی و ... ، امّا اینکه در روز دست کم ۳۰ دقیقه ورزش کنید بسیار با اهمیت است.

۲۵۴ـ کم‌کم شروع کنید.

اگر تا به امروز ورزش نمی‌کرده‌اید، سن‌تان بالا رفته است یا فعالیت بدنی‌تان کم است، ورزش را آهسته آهسته آغاز کنید. حتی اگر روی صندلی بنشینید و حرکت‌های کششی ملایم انجام دهید، کار سودمندی انجام داده‌اید. از ورزش‌های ساده آغاز کنید و کم‌کم حرکت‌های دیگر را به آن اضافه کنید. آن‌گاه می‌توانید ماهیچه‌های سست خود را توانمند و بدنتان را سالم‌تر کنید.

۲۵۵ـ راه رفتن سریع را امتحان کنید.

ورزش‌های بدنی موجب کاهش وزن، کم شدن استرس و افزایش توان بدن می‌شوند. افزون بر این ورزش کردن گردش خون را زیاد می‌کند و از این راه اکسیژن و مواد مغذی بیشتری به اندام‌ها می‌رسد. تنها ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع در روز نیاز مغز شما را تأمین می‌کند.

1-David Rake
2-Integrative medicine

۲۵۶ـ ۳۰دقیقه در روز ورزش کنید.

ورزش کردن مداوم، که در بهترین حالت ۳۰دقیقه تا یک ساعت در روز یا دست کم ۲۰ دقیقه در روز، هوشیاری روانی را افزایش می‌دهد. ورزش‌های هوازی (ایروبیک) اکسیژن و گلوکز بیشتری به مغز ما می‌رسانند. اکسیژن و گلوکز دو ماده‌ای هستند که مغز برای کار کردن به آنها نیاز دارد. تأثیر ورزش بر ساخت سلول‌های عصبی هنوز مورد بررسی پژوهشگران است. گروهی دیگر از پژوهشگران نیز در حال بررسی اثرهای محافظت کننده ورزش بر مسیرهای عصبی مغز است. یک قدم زدن سالم می‌تواند ورزش به شمار آید. چنانچه مهم است، درگیری بدن و ماهیچه‌ها به منظور افزایش جریان خون می‌باشد. بر پایه‌ی رهنمودهای وزارت بهداشت آمریکا، ۳۰ دقیقه ورزش در روز از بروز دیابت (مرض قند)، بیماری‌های قلبی، چاقی، پوکی استخوان و شاید آلزایمر جلوگیری می‌کند.

۲۵۷ـ فعالیت بدنیتان را افزایش دهید.

ورزش کردن بنیه‌ی بدنی را زیاد می کند و قلب و ریه‌ها را نیرومند و سلامت می‌کند. هدف از ورزش کردن، نیرومند ساختن قلب و ریه‌ها است تا بتوانند بهترین بازدهی را داشته باشند. چنانچه تا به حال ورزش نمی‌کردید، بهتر است از همین امروز با انجام نرمش‌های سبک دست به کار شوید و هفته به هفته به تعداد نرمش‌ها بیفزائید. هر اندازه بنیه‌ی بدنیتان بیشتر می‌شود، انجام حرکت‌های ورزشی هم آسان‌تر می‌شود. اگر ۴۰ سال به بالا هستید، از پزشکتان بخواهید تا نرمش‌های درست را به شما آموزش دهد، او به شما نرمش‌هایی یاد می‌دهد که هم توان بدنی شما را بالا می‌برد، هم برایتان بدون زیان است.

۲۵۸ـ بیش از حد ورزش نکنید.

در پژوهشی که در دانشگاه هاروارد انجام شد، سه گروه ورزشکاران حرفه‌ای، ورزشکاران معمولی و غیر ورزشکاران مورد بررسی قرار گرفتند. نتیجه این بود که ورزشکاران حرفه‌ای عمری طولانی دارند، امّا ورزشکاران معمولی بیش از ورزشکاران حرفه‌ای عمر می‌کنند. چرا؟؟؟ نکته این جاست! هنگامی‌که سخن از طول عمر به میان می‌آید، میانه‌روها پیروز می‌شوند. نیازی نیست برای داشتن بدنی سالم

همچون ورزشکارهای المپیک تمرین کنیم. ورزش کردن زیاد به اندازه‌ی سستی و بی‌تحرکی برای بدن زیان‌آور است. راز داشتن بدنی سالم، داشتن اندام‌های سالم و نیرومند است. اگر هنگام ورزش درد احساس کردید، به این معنی است که در ورزش کردن زیاده‌روی کرده‌اید. در زمانه‌ی کنونی بایستی ورزش غیرحرفه‌ای را با این چهار هدف انجام دهیم : تندرستی ، روان درستی ، تناسب اندام و نشاط.

۲۵۹ـ به یک تیم ورزشی بپیوندید.

خیلی از افراد از رژیم گرفتن یا ورزش‌های یک نفره خسته می‌شوند. پیوستن به یک تیم ورزشی انگیزه‌ی شما برای ورزش کردن را بالا می‌برد. ورزش به هر شکلی که باشد قلب، ریه‌ها و مهم‌تر از همه مغز شما را نیرومند می‌کند.

۲۶۰ـ تنیس روی میز بازی کنید.

دکتر دانیل آمن[1]، نویسنده‌ی کتاب "از یک مغز خوب، مغز عالی بسازید[2]." یکی از طرفداران ورزش تنیس روی میز است و آن را "ورزش مغز "می‌نامند. وی می‌گوید: تنیس روی میز هوازی است، از بالا تنه و پایین تنه استفاده می‌کند، به هماهنگی چشم و دست کمک می‌کند و بخش‌های گوناگون مغز را درگیر می‌کند، چراکه در یک لحظه باید هم مسیر توپ را دنبال کنیم، هم برنامه‌ریزی کنیم تا ضربه را چگونه پاسخ دهیم و چه استراتژی‌ای را به کار گیریم. می‌توان گفت تنیس روی میز یک شطرنج هوازی است.

۲۶۱ـ یوگا تمرین کنید.

یوگا یک ورزش باستانی هندی است که بدن و روان را از راه یک سری نفس کشیدن، حرکت‌های کششی و اندیشیدن به هم نزدیک می‌کند. افزون بر این، یوگا نرمش‌های بدنی ویژه‌ای دارد که موجب توانمندی و انعطاف پذیری همه‌ی بدن

1-Daniel Amen
2-Making a good brain great

می‌شود، گردش خون را افزایش می‌دهد و سلامت عمومی بدن را بهبود می‌بخشد. انجام یوگا برای افراد کم‌تحرک و افرادی که روز پر مشغله و پر تنشی را می‌گذرانند بسیار سودمند است. هدف اصلی ورزش یوگا داشتن کنترل بر همه‌ی بدن و متعادل ساختن آن به منظور دستیابی به روانی پاک و آزاد و دنیای ماوراء است.

۲۶۲ـ شما هم یک " جک لالِن[1]" دیگر باشید.

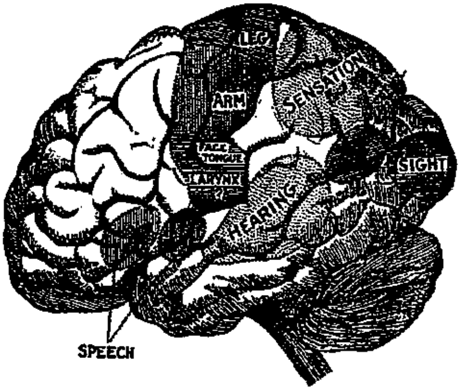
جک لالن نخستین کسی بود که باشگاه سلامتی را بنیان نهاد. لالن به دلیل فعالیت‌های بدنی شگفت انگیزش شهرت زیادی پیدا کرد. از میان دستاوردهای او به چند مورد اشاره می‌کنیم.

- او در سن ۶۱ سالگی، در جشن ۲۰۰ ساله، ساحل هاربور[2] به درازای ۱۶۰۰ متر را شنا کرد، در حالی‌که دست بند و پا بندهای آهنین به خود آویخته بود و ۱۳ قایق که هر کدام با یک ریسمان جداگانه به او وصل شده بودند را یدک می‌کشید.
- در سالروز ۷۰ سالگی‌اش، در حالی‌که به دست و پایش وزنه‌های سنگین بسته بود، در خلاف جهت باد ۷۰ قایق و ۷۰ نفر را در آب، نزدیک به ۲۴۰۰ متر یدک کشید.

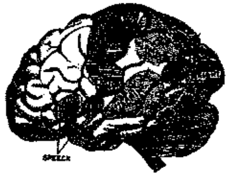
راز قدرت بدنی شگفت انگیز لالن در چیست؟ او در تمام مدت زندگی‌اش از الگوی غذایی بسیار سالم و فعالیت‌های بدنی مناسب پیروی کرده است. او در روز ۴۵۰ گونه ویتامین و مواد معدنی به بدنش می‌رسانده و تنها غذاهای طبیعی مصرف می‌کرده. لالن گوشت بوقلمون را جایگزین گوشت قرمز کرد و بیشتر رژیم غذایی‌اش را میوه‌ها و سبزی‌ها تشکیل می‌دادند. وی هرگز از چربی حیوانی استفاده نمی‌کرده. لالن در روز ۲ ساعت و نیم ورزش می‌کرده است، ورزش‌هایی مانند ایروبیک و بدن سازی. نیازی نیست بیش از این در مورد جک سخن بگوئیم، تلاش کنید از وی الگو بگیرید، غذای سالم بخورید و ورزش کنید.

1-Jack Lalanne
2-Harbor beach

۱۲



به مغز خود آرامش دهید



۲۶۳ـ خلوت را برگزینید.

به مغز خود آرامش دهید

تنش و استرس را از خود دور کنید تا مغزتان جانی دوباره بگیرد.

یکی از تفاوت‌های بارز میان جوانان و سالمندان، چگونگی به یاد آوردن و به خاطر سپردن است. جوان‌تر ها در یادگیری و دریافت داده‌ها به هنگام شلوغی مانند سر و صدای تلوزیون، پخش آهنگ و همهمه تواناتر هستند. می‌توان گفت مغز آنها بهتر می‌تواند چند کار را به گونه‌ای همزمان انجام دهد، برای نمونه: هم تلوزیون تماشا کنند و هم زمان برای امتحان تاریخ درس بخوانند. امّا افرادی که به میان سالی پای گذاشته‌اند برای دریافت داده‌های جدید به آرامش و سکوت نیاز دارند. پژوهش‌گران دلیل این تفاوت را کارکردهای مغزی یافته‌اند. مغز میان‌سالان و سالمندان در جدا سازی صداهای مزاحم و ندیده گرفتن آنها، با گذشت زمان دچار کندی می‌شود. مغز آنها هر صدایی را جذب می‌کند و روی حافظه و توان یادگیری‌شان اثر می گذارد. به همین دلیل به سالمندان پیشنهاد می‌شود هنگام خواندن و یادگیری در مکانی بی سر و صدا و آرام قرار بگیرند، تا چیزی حواسشان را پرت نکند و تنها روی موضوع مورد نظرشان تمرکز کنند. سکوت و آرامش افزون بر ویژگی درمانی، به گونه‌ای شگفت انگیز انرژی‌بخش هستند. در خلوت به سر بردن، تنها برای چند دقیقه در روز، به بدن جانی دوباره می‌بخشد.

۲۶۴ـ فیلم‌های خنده‌دار ببینید.

بخندید! به‌راستی خنده بر هر درد بی‌درمانی دواست، چه دردهای جسمی و چه دردهای روانی. خندیدن شما را از فشار استرس و تنش‌ها می‌رهاند. هنگامی‌که به مشکل‌ها می‌خندیم، آنها سختی و دشواری‌شان را از دست می‌دهند، و آسان‌تر بر طرف می‌شوند. شوخ طبعی مغز را فعال می‌سازد و آن را به اندیشه‌ی نوآورانه تشویق می‌کند، از این رو هم روند پیری کند می‌شود و هم توان شناخت مغز را بالا می‌برد.پژوهشگران دانشکده‌ی پزشکی لومالیندا[1] با انجام بررسی و آزمایش‌های بی شمار دریافتند خندیدن میزان سرم کورتیزول[2] را پائین می‌آورد، تعداد تی‌لمفوسیت[3]های فعال شده را افزایش می‌دهد و به شمار سلول‌های نگهبان و فعالیت آنها می‌افزاید. به بیانی ساده‌تر، خندیدن دستگاه ایمنی بدن را فعال‌تر می کند و با نشانه‌های ضد ایمنی افسردگی مبارزه می‌کند. افزون بر این، خندیدن برای قلب سودمند است، اکسیژن بیشتری به مغز می‌رساند و ماهیچه‌های سر، گردن و قفسه‌ی سینه را فعال می‌کند (درست همان گونه که ورزش یوگا ماهیچه‌ها را درگیر می‌کند). تمام این دگرگونی‌هایی که در اثر خندیدن در بدن ایجاد می‌شود به اندام‌ها و ماهیچه‌های بدن استراحت می‌دهد و کارکرد آنها را آسان‌تر می‌کند، پس فیلم‌های خنده‌دار ببینید، شوخی کنید و بخندید.

۲۶۵ـ یک حیوان خانگی داشته باشید.

یکی از با ارزش‌ترین دست آوردهای روان‌شناسان نقش داشتن حیوان خانگی در کاهش استرس است. بازی کردن و نگه داری از حیوان مورد علاقه‌ی خود مانند همستر، قناری، فنچ، ماهی، خرگوش، لاک پشت یا کبوتر تراوش هورمون‌های آرام بخش در بدن را زیاد می‌کند و موجب نشاط و سرزندگی ما می‌شود. تماشای ماهی ها در آکواریوم اثرهای بسیار خوشایندی در روان ما دارد. بازی با حیوان‌های کوچک چنان تأثیر آرام بخشی دارد که بسیاری از روان‌شناسان برای درمان بیماران

1-Loma Linda
2-Cortisol
3-T-lymphocytes

نگران و پراسترس از این راه استفاده می‌کنند. هدف از نگهداری حیوان‌های خانگی این است که شما زمانی را با آن بگذرانید و لذّت ببرید. با حیوان خانگی صحبت کنید، بازی کنید، به او غذا بدهید و تمیزش کنید. هر قدر بیشتر از او لذّت ببرید، تنش‌ها و استرس‌ها بیشتر از بین می‌روند.

۲۶۶ـ به تعطیلات بروید.

گاهی وقت‌ها پیرامون ما انباشته از فاکتور استرس‌آور است. باید برای مدتی از این کانون استرس دور شد و از مکان دیگری لذت برد. اگر مشکل مالی دارید، تعطیلات کم هزینه‌تر را برگزینید. یادتان باشد! زمانی که به تعطیلات می‌روید، مشکل‌ها را همراه خود نبرید. کارها را در دفتر کار خود و امور خانه را پشت در ورودی رها کنید. به سفر بروید و به مغز، بدن و روان‌تان خوش بگذرانید.

۲۶۷ـ استرس‌ها را کنترل کنید.

تنش‌ها و استرس‌های زندگی‌تان را کاهش دهید. استرس مهم‌ترین دلیل بی‌خوابی و بدخوابی است، مغز را تا دیر هنگام بیدار نگاه می‌دارد، ایجاد نگرانی می‌کند و بار دیگر نگرانی موجب بی‌خوابی می‌شود. شناخت مشکل، نخستین گام مبارزه با استرس است. پس از شناخت مشکل، آن‌هایی را که می‌توانید، از میان بردارید و با آن‌هایی که نمی‌توانید حل کنید، کلنجار نروید. استرس برای سلامتی زیان‌بار است و موجب ناتوانی در آرامیدن،دگرگونی حالت‌های روانی، سر درد و بی خوابی می‌شود.

۲۶۸ـ استرس را در خودتان کم رنگ کنید.

در اکتبر سال ۲۰۰۰ مرکز پژوهش‌های مغز بولتین[1]، بر یافته‌های سال ۱۹۸۰ مهر تأیید زد. براساس این یافته‌ها میزان کورتیزول در بدن آلزایمری‌ها بسیار بالا است و میان میزان کورتیزول و نابودی سلول‌های عصبی ارتباطی وجود دارد. پرسش نامه‌ی ۳۰ نمره‌ای که میزان روان‌پریشی در افراد را نشان می‌داد، در مدت

1-Bulletin

۴۰ هفته به گروهی از زنان سالمند داده شد. دستاوردها نشان داد که استرس مزمن، میزان کورتیزول را افزایش می‌دهد و کورتیزول مهم‌ترین فاکتور در مرگ و میر سلول‌های مغزی است. خیرخواهی ، نیک اندیشی ، دگردوستی، ژرف اندیشی و خودشناسی و تقویت اندیشه‌های مسئله‌یاب و اندیشه حل مسئله از جمله تکنیک هایی هستند که استرس را از بین می‌برند.

۲۶۹ـ یا درست کنید یا فراموش !

فاکتورهای استرس‌زا را از میان بردارید و دیگر نگران آن چه که نمی‌توانید آن را درست کنید نباشید. چراکه به خاطر چیزهایی که خارج از کنترل شما هستند بد خواب می‌شوید و به سلامت خودتان آسیب می‌رسانید؟ هیچ دلیلی وجود ندارد تا رویدادهای نا گوار را تا همیشه در ذهن خود نگاه دارید. مغزتان را آزاد بگذارید، یا شرایط را درست کنید یا فراموش کنید. از این هنگام به جای اندیشه در باره‌ی مشکل به راه حل‌های آن بیندیشیم .

۲۷۰ـ عود روشن کنید.

بویایی از نیرومندترین حس‌های انسان است چراکه همه‌ی داده‌هایش مستقیم وارد هیپوتالاموس[1] می‌شوند. حالت‌های روانی، انگیزه و نوآوری همه از هیپوتالاموس آغاز می‌شوند و رایحه‌های گوناگون می‌توانند بر روند این حالت‌ها اثر بگذارند. به بوهای بد و تهوع‌آور بیندیشید و ببینید چگونه اشتهایتان را از دست می دهید و از سوی دیگر، به بوهای خوش بیندیشید و ببینید چگونه یاد خاطره‌های خوب می‌افتید. عود خوش بویی روشن کنید. به پشت بخوابید، به خاطره‌های خوب بیندیشید و به هیپوتالاموس‌تان آرامش ببخشید.

۲۷۱ـ یک فنجان چای بابونه بنوشید.

چای بابونه آرام بخش اعصاب است، رایحه‌ای همانند بوی سیب دارد و به

1-Hypothalymos

سرزندگی و شادابی ما کمک می‌کند. پزشکان گیاهی برای تب، مشکل‌های گوارشی، اضطراب و بی‌خوابی چای بابونه را پیشنهاد می‌کنند. پژوهشگران انگلیسی دریافته‌اند که چای بابونه گلبول‌های سفید را تحریک می‌کند و از این راه دستگاه ایمنی بدن نیرومندتر می‌شود. استفاده از چای بابونه در شروع سرما خوردگی و آنفولانزا از شدت پیدا کردن آنها جلوگیری می‌کند. نوشیدن یک یا دو فنجان چای بابونه در شب کمک می‌کند تا آسوده به خواب بروید.

هشدار: درست است که بابونه گیاه بدون زیانی است امّا چنانچه پیشینه‌ی تب یونجه یا شوک آنافیلاکسی دارید از خوردن این گیاه دارو بپرهیزید.

۲۷۲ــ رازک را امتحان کنید.

هزاران سال پیش، انگلیسی‌ها از گیاه رازک به عنوان ماده‌ی نگهدارنده‌ی نوشیدنی‌ها استفاده می‌کردند. پس از آن، رازک را به غذای کارگران افزودند و در پی آن دو نشانه‌ی ویژه در افراد بروز کرد که کارگران زودتر از پیش خسته می شدند و سیکل ماهیانه‌ی زنان کارگر جلو افتاد. پژوهش‌هایی که در این مورد انجام شد نشان داد گیاه رازک آرام بخش بسیار نیرومندی است که موجب شل شدن ماهیچه‌ها، بر طرف کردن گرفتگی ماهیچه‌ها، آرام شدن و استراحت سیستم عصبی می‌شود. اگر دچار بی‌خوابی هستید یک قاشق غذاخوری رازک خشک شده را در یک فنجان آب جوشیده حل کنید و پیش از خواب بنوشید. از کپسول گیاه رازک نیز می توانید استفاده کنید.

۲۷۳ــ به جای والیوم، از سنبل الطیب استفاده کنید.

به سنبل الطیب والیوم قرن ۱۹ نیز می‌گویند. این گیاه دارو با ترکیب شیمیایی والیوم هیچ گونه همانندی ندارد، امّا در سرتاسر جهان به عنوان یک آرام بخش نیرومند شناخته شده است. پزشکان گیاهی برای درمان تنش‌های عصبی و حمله‌های عصبی و ناشی از ترس، سنبل الطیب را پیشنهاد می‌کنند. این گیاه آرام‌بخش اعتیاد آور نیست و همراه با گیاه داروهای دیگر درد و گرفتگی‌های ماهیچه‌ای را برطرف می‌کند. با اینکه پژوهش‌های زیادی روی سنبل الطیب انجام شده، امّا شیوه‌ی کارکرد و اثرگذاری آن هم‌چنان مانند یک راز، ناشناخته است.

۲۷۴ـ با شکلات تلخ آرامش پیدا کنید.

پژوهش‌های دکتر پیوملی[1] و دیتوماسو[2] در مؤسسه‌ی عصب شناسی سن دیگو[3]، کالیفرنیا، در سال ۱۹۹۶ نشان دادند که شکلات دارای گونه‌ای ماده‌ی دارویی است که در مغز همانند ماری‌جوانا اثر می‌گذارد و می‌تواند فرد را معتاد کند. این ماده، گونه‌ای از انتقال دهنده‌های عصبی است که در مغز ساخته می‌شود و همچنین بخشی از ترکیب شکلات نیزمی‌باشد. البته یافته‌های این پژوهش به معنای اعتیادآور بودن شکلات نیست، امّا خوردن آن می‌تواند احساس خوبی به شما بدهد.

۲۷۵ـ روغن‌های خوشبو[4] را بشناسید.

امروزه، مردم سرتاسر دنیا به اثرهای ژرف روغن‌های ضروری پی برده‌اند و پژوهش گران در حال کاوش برای دانستن بیشتر در مورد این روغن‌ها هستند. رایحه‌ی روغن‌های خوشبو برای ذهن، بدن و روان انسان‌ها بسیار سودمند است. روغن‌های خوشبو از ترکیب های آروماتیک موجود در گیاهان، درختان، میوه‌ها، گل‌ها و ادویه‌ها به دست می‌آیند. این گونه از روغن‌های طبیعی ناپایدار ویژگی درمانی قابل توجهی دارند. تاکنون ۱۵۰ گونه روغن خوشبو شناخته شده، هر کدام با رایحه‌ای جداگانه و ویژگی درمانی یکتا. برای اینکه از روغن‌ها بهترین نتیجه را دریافت کنیم، باید دقت داشته باشیم که از ترکیب‌های طبیعی ساخته شده باشند، ناب باشند و آنهارا در جای تاریک، در شیشه‌های بدون درز، دور از گرما و نور نگهداری کنیم.

۲۷۶ـ درباره‌ی روغن‌های خوشبو بیشتر بدانید.

شناخت روغن‌های خوشبو کاربردهایشان کمی پیچیده است. افزون بر این، اگر بخواهیم از آنها به عنوان دارو استفاده کنیم باید با ویژگی هر یک آشنا شویم. با ترکیب روغن‌های گیاهی می‌توانیم ویژگی‌های تازه‌ای از آنها را به دست آوریم، مانند انرژی

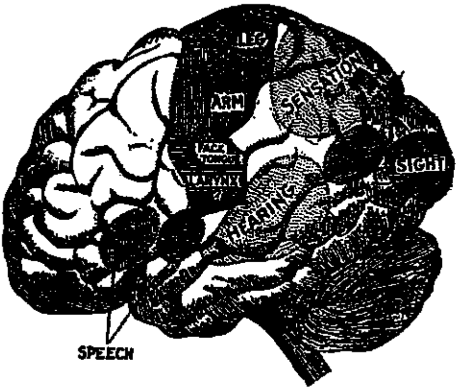
1-Daniel Piomelli
2-Emmanuelle di Tomaso
3-San-Diego
4-Essential oil

بخشی، آرام‌بخشی، محرک و شاداب کننده. این ترکیب‌ها به سه شکل در بدن کارکرد دارند: دارویی، فیزیولوژیکی و روان‌درمانی. هنگامی‌که برای مصرف دارویی از این روغن‌ها بهره می‌جوییم، آنها مانند داروهای دیگر با مواد شیمیایی بدن ترکیب می‌شوند با این تفاوت که روغن‌ها دیرتر اثر می‌کنند و عوارض جانبی بسیار کمی دارند، (برخلاف داروهای صنعتی که زوداثر هستند و عوارض جانبی زیادی دارند). افزون بر این هر گونه از روغن های خوشبو روی اندام ویژه‌ای اثر می‌گذارند، به عنوان نمونه، روغن گرفته شده از ادویه‌ها بر دستگاه گوارش اثر می‌گذارند. پاره‌ای از این روغن‌ها، مانند اسطوخودوس می‌توانند در هر بخش از بدن که نیاز است به گونه‌ای خودکار اثر بگذارند. از دیدگاه روان‌درمانی، مولکول‌های آروماتیک با اثر گذاری در سلول‌های مغز، موجب بروز دگرگونی‌های مورد نظر می‌شوند.

۲۷۷ـ یکبار روغن‌های خوشبو را امتحان کنید.

روغن‌های خوشبوِی آرامش بخش گوناگونی را می‌توانید در فروشگاه‌ها پیدا کنید، از میان آنها ما روغن اسطوخودوس، مریم گلی، کندر و بابونه را پیشنهاد می کنیم. چگونگی استفاده از آنها بسته به خودتان است. پاره‌ای از مردم عود روشن می کنند و پس از سپری کردن یک روز پرکار از رایحه‌ی پراکنده در فضا لذت می‌برند. برخی دیگر چند قطره از آن را در آب وان حمام می‌چکانند و از رایحه‌ی روغن معطر بهره می‌جویند. گروهی هم چند قطره روی بالش می‌ریزند تا استراحت کنند و بهتر به خواب بروند. آنچه مهم است برگزیدن رایحه‌ی مناسب خودتان است، رایحه‌ای که مورد علاقه‌ی شما و آرام بخش باشد. رایحه‌ی گل‌ها سودمندتر از رایحه‌ی گیاهان خوراکی است. آنها شما را گرسنه می‌کنند. از بوهای ترش و تلخ مانند بوی لیمو و بادام و کاج بپرهیزید، زیرا آنها به جای آرامش دادن شما را بیخواب و سر پا نگاه می‌دارند. باید چند گونه روغن معطر را استفاده کنید تا بتوانید بهترین را برگزینید، امّا مطمئن باشید ارزش امتحان کردن را دارد.

۱۳



به رشد مغزتان کمک کنید



به رشد مغزتان کمک کنید

کیفیت زندگی‌تان را بالا ببرید تا مغزی پر انرژی داشته باشید

۲۷۸ـ به نفس‌هایتان دقت کنید.

نفس کشیدن معنای زنده بودن است. بسیاری از بزرگسالان روش درست نفس کشیدن را نمی‌دانند و سرسری این کار را انجام می‌دهند. بیشتر مردم عادی و با سرعت نفس می‌کشند، چراکه نفس کشیدن عمیق را خلاف ادب می‌دانند. بیشتر افراد، به ویژه آنهایی که نگران برداشت‌های اطرافیان در مورد خودشان هستند، نفس عمیق کشیدن را کاری بی‌ادبانه می‌دانند. امّا باید بدانید که نفس کشیدن همانند خوردن غذا، به تک‌تک سلول‌های ما غذا می‌رسانند و خون را پاکسازی می‌کند. پس چرا ما بدن خود را از این کار سودمند محروم می‌کنیم؟! یک خبر خوب! تغییر روش نفس کشیدن کار آسانی است و هر کسی توانایی انجام آن را دارد. تغییر الگوی نفس کشیدن گام بسیار مناسبی برای آغاز است.

۲۷۹ـ نفس کشیدن را تمرین کنید.

دراز بکشید و چشم هایتان را ببندید. با خود بگوئید، هم اکنون انرژی زیادی را به سلول‌هایم می رسانم و سپس هوا را فرو ببرید. با خود بیندیشید که این انرژی تمام‌نشدنی هر لحظه در کنار شما است و می‌توانید هر گاه که بخواهید آن را به سلول‌هایتان برسانید. نفس بکشید، آرام و منظم. روی نفس‌هایتان

تمرکز کنید. کم‌کم نفس‌هایتان را عمیق و عمیق‌تر کنید. هرگاه هوا را فرو می‌برید، به اکسیژنی که به بدنتان می‌رسد بیندیشید. تصور کنید همان‌گونه که یک بادکنک را باد می‌کنید، با هر دم و بازدم سلول‌های بدن‌تان پر از انرژی می‌شوند. چنین تصوری به مغزتان انرژی دو چندان می‌بخشد. برای چند ثانیه نفس‌تان را نگه دارید و هم چنان به سودمندی این کار بیندیشید. پس از آن بازدمی عمیق انجام دهید و انرژی را در خود احساس کنید. اجازه بدهید هوا به آرامی وآسانی خارج شود. در انجام این تمرین عجله نکنید.

۲۸۰ـ از دیافراگم نفس بکشید.

زمانی که ازدیافراگم یا شکم نفس می‌کشید، به هنگام"دَم" شکم بزرگ می‌شود و دیافراگم جمع می‌شود، به هنگام بازدم برعکس این کار انجام می‌شود. شکم به حالت اول باز می‌گردد و دیافراگم آزاد می‌شود. می‌توانید دست‌تان را روی شکم بگذارید و آنچه‌که گفته شد را بیازمائید. چنانچه به هنگام دم شکم‌تان بزرگ شد به این معناست که از دیافراگم نفس کشیده‌اید، امّا اگر شکم‌تان به داخل فرو رفت یعنی شما از قفسه‌ی سینه تنفس می‌کنیدو برای اینکه تنفس از دیافراگم را تمرین کنید، تصور کنید در شکم‌تان بادکنکی وجود دارد و شما با هر بار فروبردن هوا می خواهید این بادکنک را باد کنید و هنگامی‌که بادکنک باد شد با " بازدم " (خارج کردن هوا) هوای درون بادکنک را خالی کنید. تنها با چند بار نفس کشیدن از دیافراگم می‌توانید تنش‌ها و دردهای ناشی از تنش‌های عصبی را از خود دور کنید.

۲۸۱ـ برای داشتن آرامش، نفس بکشید.

درمکانی آرام و بدون سر و صدا بنشینید یا دراز بکشید. لباس‌های تنگ را از تن در بیاورید و ساعت، کمربند، کراوات یا هر چیز دیگری که به بدن‌تان چسبیده است را باز کنید. تمرکز کنید و نفس بکشید. روی حرکت هوا به داخل ریه‌ها و خارج شدن از آنها تمرکز کنید. از بینی هوا را فرو ببرید و از دهان خارج کنید. هوا وارد ریه‌ها می‌شود، سپس خارج می‌شود و دوباره وارد می‌شود. شما تمام توجه خود

را در دنبال کردن این روند به کار گیرید. به صدای نفس‌هایتان گوش فرا دهید. این کار را آنقدر انجام دهید تا احساس آرامش و آسایش در شما پدید آید. با کند شدن ریتم نفس کشیدن می‌توانید دریابید که آسودگی به بدنتان بازگشته است.

۲۸۲ـ برای جذب انرژی مثبت، نفس بکشید.

هنگامی‌که شما تصور کنید با هر دم تمام انرژی‌های مثبت پیرامون خود را فرو برده‌اید و با هر بازدم تمام تنش‌ها و احساس‌های بد را خارج می‌کنید، آن گاه می توانید از یک نفس کشیدن ساده در جهت داشتن آرامشی ژرف کمک بگیرید. برای این کار از رنگ‌ها استفاده کنید، دو رنگ را برگزینید، یکی برای انرژی‌های مثبت و یکی برای انرژی‌های منفی، سپس تصور کنید به هنگام دم، تصویر ذهنی رنگ انرژی مثبت را به یاد آورید و با بازدم تصویر ذهنی رنگ انرژی منفی را از بدنتان خارج می‌کنید. پیشنهاد می‌کنیم از رنگ‌های سیاه و سفید استفاده کنید. سفید را برای انرژی ناب و نور و سیاه را برای اندیشه‌های منفی و تاریک برگزینید. البته شما در گزینش رنگ‌ها آزاد هستید و می‌توانید هر رنگی که انرژی مثبت یا منفی را برایتان زنده می‌کند، برگزینید. نگران اندیشه‌های گمراه کننده نباشید. تصور کنید آنها حباب‌های صابونی هستند. روی نفس کشیدنتان تمرکز کنید و به حباب‌ها بگوئید پس از تنفس به شما خواهم پرداخت.

۲۸۳ـ مدیتیشن بیاموزید.

در واپسین سال‌های دهه ۱۹۶۰، هربرت بن سون[1]، متخصص قلب از دانشگاه هاروارد دریافت روش‌های آرامیدن منجر به تغییرهای روانی و بدنی می‌شود و تعادلی دوباره به بدن می‌بخشد. نخستین احساس خوشایند تعادل را می‌توان " پاسخ‌های آرامش دهنده[2]" نامید. آزمایش‌های بن‌سون نشان داد کسانی‌که در یک مکان خلوت می‌نشینند و به یک کلمه، ایده و موضوع می‌اندیشند موجب بروز

1-Herbert Benson
2-Relaxation Response

دگرگونی‌های فیزیولوژیکی (بدنی) در آنها می‌شود، برای نمونه سوخت و ساز بدنشان بالا می‌رود، تپش قلبشان آرام‌تر می‌شود، آهسته‌تر نفس می‌کشند و موج های مغزی‌شان،جریان آسودگی را نشان می‌دهد. بن سون متوجه شد پاسخ‌های آرامش دهنده از هر راهی که رسیده در بدن دگرگونی‌هایی ایجاد می‌کنند، مانند : تغییر در تپش قلب، میزان تنفس، واکنش ماهیچه‌ها، تغییر در میزان اکسیژن، فشار خون و تغییر کارکرد مغز از حال هوشیاری به حال خواب و رویا. این تغییرها بدن را به آرامشی که در هنگام خواب به دست می‌آورد، می‌رساند. مدیتیشن نیز تلاش دارد تا مغز را جوری پرورش دهد که از درک دردهای مزمن، فعال کردن مسیر اندیشه‌های منفی، مسیر احساس شکست و مسیری که در اثر آن فرد اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد، جلوگیری کند. مغز اندام پیچیده و شگفت‌آوری است و مدیتیشن به شما کمک می‌کند تا توان مغزی‌تان را افزایش دهید، بدن و روانتان را با هم آشنا سازید و روح تشنه‌تان را سیراب کنید. مدیتیشن گونه‌های متفاوتی دارد، مانند: مدیتیشن در حالت نشسته، مدیتیشن در حال راه رفتن، یوگا، مدیتیشن از راه تصور و یا حتی دعا کردن.

۲۸۴ـ مدیتیشن انجام دهید تا مغزتان را برانگیزد.

پژوهشگران سال‌ها بر این باور بودند که مدیتیشن آرامش دهنده‌ی مغز است، امّا به تازگی دریافته‌اند که افزون بر آرامش بخشی، مدیتیشن بخش اندیشه‌ی مغز را فعال می‌کند. هنگامی‌که با مسأله‌ای جدی کلنجار می‌روید، مدیتیشن انجام می دهید. آن‌گاه می‌بینید تصمیم‌ها و ایده‌های هوشمندانه‌تری به ذهنتان می‌رسد. شاید بپرسید مدیتیشن چگونه برای بدن و روان سودمند است؟ پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مدیتیشن جریان خون را افزایش می‌دهد و کارکردهای شناختی مغز از جمله حافظه را نیرومند می‌کند.

۲۸۵ـ برای آرامش بیشتر، مدیتیشن انجام دهید.

در این جا یکی از روش‌های مدیتیشن را به شما معرفی می‌کنیم که مغزتان را به سوی استراحتِ راستین راهنمایی می‌کند. البته این تمرین معنای حقیقی مدیتیشن نیست و این واژه برای تمرین‌های رسمی‌تری استفاده می‌شود. هر زمان که توانستید برای یک ساعت در یک مکان خلوت باشید این تمرین را انجام دهید. دراز بکشید. چشم هایتان را ببندید و روی سکوت پیرامونتان تمرکز کنید، کم‌کم این تمرکز را از مکان بیرون به درون بدن هدایت کنید و به سکوتی که در بدنتان وجود دارد بیندیشید. تا هر زمان که احساس آرامش داشتید به کانون سکوت در بدنتان متمرکز شوید. نفس‌هایتان را دنبال کنید و ریتم بدنتان را احساس کنید. به روانتان اجازه دهید در هر کجا که می‌خواهد سفر کند. آرزوهایتان را بدون هیچ گونه داوری دنبال کنید و آنچه که موجب شادابی روانتان می‌شود را شناسایی کنید. به هیچ جهتی روانتان را هدایت نکنید، بگذارید رها باشد. نکته در همین جاست. استراحت راستین هنگامی است که روانتان آنقدر آزاد باشد تا بتواند به هر کجا که می‌خواهد سفر کند و شما با این تمرین به روانتان امکان چنین کاری را می‌دهید.

۲۸۶ـ در مراسم دعای دسته جمعی شرکت کنید.

پژوهشگران کانون پزشکی دارت موت‌هیچکاک[1] در لبنان دریافتند بیماران قلبی‌ای که باورهای دینی دارند، پس از عمل جراحی قلب، سه برابر بیشتر از بیمارهایی که باورهای دینی ندارند، شانس زنده ماندن دارند. بررسی‌هایی که روی ۱۱۳ زن انجام شد نشان دادند که رابطه‌ای نزدیک میان باورهای دینی و کاهش فشار خون وجود دارد و حتی در صورت کنترل فاکتورهای افزاینده‌ی فشارخون مانند رژیم غذایی، شیوه‌ی زندگی و وزن باز هم کسانی که باورهای دینی داشتند در کاهش فشار خون موفق‌تر بودند. پژوهشی که توسط کارشناسان دانشگاه جان

1-Dartmouth-Hitchcock medical center

هاپکینز[1] در بالتی‌مور[2] بر روی ۹۲۰۰۰ مرد و زن انجام شد نشان داد کسانی که هر هفته در مراسم دعای دسته جمعی شرکت می‌کنند نسبت به دیگران تا ۵۰٪ کمتر به بیماری‌های قلبی، سیروز[3] و خودکشی دچار می‌شوند و تا ۷۵٪ کمتر از دیگران گرفتار تنگی نفس می‌شوند.

۲۸۷ـ اجتماعی شوید.

براساس یافته‌های پژوهشگران هر اندازه افراد داد و ستدهای اجتماعی بیشتری داشته باشند، تندرستی و روان‌درستی بیشتری خواهند داشت و کارایی بدن و روانشان بیشتر خواهد شد. داد و ستد اجتماعی مفهومی گسترده دارد و تماس‌های تلفنی با خویشاوندان، دیدار دوستان و شرکت در مراسم دعا را در بر می‌گیرد. مؤسسه‌ی مک آرتور[4] با بررسی‌های گوناگون به این نتیجه رسیده است که دیدار های پیوسته با دوستان و شرکت در اجتماع یا مراسم گوناگون، دو نمونه از اساسی ترین فاکتورهای سلامتی در دوران سالمندی هستند و هر اندازه این داد و ستدهای اجتماعی معنادارتر باشد، ویژگی سلامت بخشی آن بیشتر خواهد شد. هیچ نیازی نیست تا در یک اجتماع همه‌ی افراد باورهایی نزدیک به باورهای شما داشته باشند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند هر اندازه گوناگونی افراد در یک اجتماع بیشتر باشد از داد و ستد با آنها سود بیشتری به ما خواهد رسید.

۲۸۸ـ دوست پیدا کنید، هر چه بیشتر، بهتر !

زندگی‌ای که بیشتر لحظه‌های آن را دوستان و افراد مورد علاقه‌ی شما پر کرده باشند برای مغز شما بسیار سودمند است. اثر مهم پشتیبانی اجتماعی در پژوهشی که در یک مرکز تربیت پرستار انجام شد، به اثبات رسید. پرستارها به سه گروه بخش شدند. به هر گروه ۳ شانس ۲۰ دقیقه‌ای داده شد تا ۴ پازل تصویری را کامل

1-Johns Hopkins university
2-Baltimore
3-Cirrhosis (بیماری بافت‌ها به ویژه کبد.)
4-Mac Arthur Foundation

کنند. به گروه نخست چند کمک دستیار داده شد و پژوهشگر این پروژه آنها را شفاهی تشویق می‌کرد. به گروه دوم تنها چند کمک دستیار داده شد بدون هیچ گونه تشویق و پشتیبانی دیگری و به گروه سوم نه دستیاری اختصاص داده شد و نه تشویقی. نتیجه‌ی آزمایش به این شکل نشان داده شد : گروه نخست در هر مرحله نسبت به مرحله پیش بهتر عمل می‌کردند، چه از لحاظ مهارت و چه از لحاظ سرعت در کار و این گویای این مطلب است که تشویق و همکاری هوشیاری مغز را افزایش می‌دهد. گروه دوم در هر مرحله پیشرفتی را از خود نشان می‌داد که کمتر از پیشرفت گروه نخست بود و درگروه سوم هیچ تغییر و یا پیشرفتی دیده نشد. با مقایسه‌ی این نتیجه‌ها در می‌یابیم که حمایت اجتماعی از بزرگسالان به شکل تشویق و همکاری تا چه اندازه می‌تواند روی توان شناختی آنها اثر مثبتی داشته باشد. افزون بر این، از نتیجه‌های به دست آمده می‌توان دریافت که پشتیبانی باید مناسب هر فرد باشد و کمک کند تا وی به خواسته‌هایش برسد، حتی اگر این خواسته‌ها داشتن حافظه‌ای نیرومندتر و یا توانایی و مهارت هوش دیداری بیشتر باشد. گفتگوهای روزانه در مورد برنامه‌های تلویزیونی که دیشب دیده‌اید می‌تواند در ردیف پشتیبانی اجتماعی قرار گیرد، امّا گفتگوهای روزمره نمی‌توانند پشتیبانی اجتماعی به شمار آیند، چراکه مغز را درگیر نمی‌کنند و کارکرد مغزی را بالا نمی برند. پس دوستانی پشتیبان برگزینید.

۲۸۹ـ مهمانی شام برگزار کنید.

در مهمانی‌های شام می‌توانید روابط اجتماعی‌تان را پیشرفت بدهید و در مورد موضوع‌های گوناگونی با دیگران سخن بگوئید. با همکاری دوستان و آشنایان مهمانی دوره‌ای راه بیندازید و آنها را به گفتگو تشویق کنید. اندوخته‌ها و دانسته های مهمانان‌تان را شناسایی کنید و تلاش داشته باشید موضوع‌های جالبی برای گفتگو به آنها معرفی کنید تا مغز خود و آنها را به کار گیرید و از این راه به افزایش توان این اندام شگفت انگیز بدن کمک کنید.

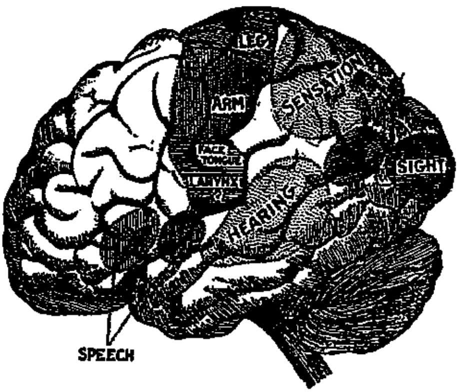
۲۹۰ـ در سخنرانی‌ها و همایش‌ها شرکت کنید.

شرکت در همایش‌ها به شما کمک می‌کند تا بیشتر یاد بگیرید، با علاقه‌های خود بیشتر آشنا شوید، دانشتان را به روز کنید و توانایی گفتگو و بیانتان را بالا ببرید. سخنرانی‌هایی را برگزینید که درمورد آن هیچ دانشی ندارید، مانند عصب شناسی، باستان شناسی، فیزیک کوانتوم، تاریخ باستان و خط هیروگلیف. با شرکت در این سخنرانی‌ها تک‌تک سلول‌های مغزتان را درجهت یادگیری به کار گیرید. هر اندازه موضوع سخنرانی پیچیده‌تر باشد، ایده‌های جدبد بیشتری به ذهن شما راه می‌یابد و موج‌های مغزی شما نیرومندتر می‌گردند.

۲۹۱ـ خود را به نیازمندان اختصاص دهید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند، افرادی که پیوسته زمان و خدمات خود را به نیازمندان اختصاص می‌دهند نسبت به دیگران از سلامتی و طول عمر بیشتری برخوردار هستند. کمک به دیگران حالت‌های روانی ما را زیبا می‌کند، اثرهای منفی استرس را کاهش می‌دهد و توان سیستم ایمنی بدن را بالا می‌برد. برای اینکه از اثرهای مفید کمک به دیگران بهره‌مند شوید باید در اجتماع شرکت داشته باشید. کمک پولی به مؤسسه‌ی خیریه‌ای که می‌شناسید کافی نیست، از خانه خارج شوید و نیازمندان را از حضور بدنی خود بهره‌مند سازید.

۱۴



مغزتان را جوان کنید



مغزتان را جوان کنید
از مغزتان کار بکشید تا جوان بماند.

۲۹۲ـ پیر نشدن امکان دارد! باور کنید.

طی چند دهه‌ای که گذشت پژوهشگران تلاش بسیار کردند تا دریابند روند پیری چه اثری روی مغز می‌گذارد و چگونه می‌توان از روند پیر شدن مغز جلوگیری کرد و این اندام بسیار مهم را جوان نگاه داشت. سالخوردگی پایان راه نیست، بیشتر آسیب‌هایی که در کهن‌سالی به مغز وارد می‌شود، ریشه دردوران جوانی و میان سالی دارد و از سوی دیگر، بی‌نظمی در کارکرد مغز که از روند سالمندی ناشی می‌شود با پیروی از الگوی غذایی سالم و چند دارو، درمان پذیر است. باور داشته باشید که می‌توان از پیرشدن مغز جلوگیری کرد. گام‌های نخستین را در این راه بردارید.

۲۹۳ـ گوشه‌گیری نکنید.

البته امروزه تیپ نمادین " سالمند منزوی و کم عقل " به داستان پیوسته است، امّا بهتر است بدانید سالخوردگی همیشه با از دست دادن حافظه و توانایی های ذهنی، بیماری‌های قلبی، سرطان و ... همراه نیست. بررسی‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که هوشیاری ذهنی می‌تواند تا ۱۰۰ سالگی بدون هیچ تغییری نسبت به دوران جوانی وجود داشته باشد. ده‌ها هزار آمریکایی در دوران سالمندی سرحال و هوشیار به زندگی خود ادامه می‌دهند. با اینکه بسیاری از سالمندان دچار فرسودگی مغزی می‌شوند و به سختی زندگی می‌کنند، امّا از سویی دیگر سالمندان بی‌شماری

هستند که با هوشیاری کامل این دوره‌ی زندگی خود را می‌گذرانند. هوشیاری مغزی ما در دوران سالخوردگی با استفاده‌ی پیوسته از مغز رابطه‌ی مستقیم دارد. هر چقدر بیشتر از مغزمان کار بکشیم، هوشیارتر و در پی آن جوان‌تر می‌ماند. پس دست به کار شوید و از همین حالا ذهن خود را درگیر کنید.

۲۹۴ـ هوشیار باشید.

مغز در گذر زمان دچار تغییر می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده که مغز گرایش به کوچک شدن را دارد، (کوچک شدن از راه از دست دادن بخش حافظه، بخش حل مسأله و بخش درک و دریافت داده‌ها.) فراموشی یکی از مشکل‌هایی است که سالمندان از آن رنج می‌برند، امّا دلیل فراموشی بیشتر نرسیدن اکسیژن به مغز و استفاده نکردن از این اندام است تا بیماری آلزایمرو ... . پس جمله‌ی "یا ازش کار می‌کشی یا از دستش میدی" درست در مورد مغز به کار می‌رود. بررسی‌ها نشان داده‌اند سالمندانی که به حل جدول، مطالعه، اندیشه و دیگر فعالیت‌های ذهنی علاقه دارند نسبت به دیگر سالمندان حافظه‌ی بهتری دارند. استفاده‌ی کم از مغز موجب بروز مشکل در بخش شناخت و در پی آن از دست دادن حافظه می‌شود.

۲۹۵ـ کمتر تلویزیون تماشا کنید.

کار نکشیدن از مغز دلیل‌های زیادی دارد. برخی افراد بیش از اندازه برنامه‌های تلویزیونی تماشا می‌کنند و برخی دیگر با مصرف الکل به مغزشان آسیب می‌رسانند و گروهی نیز پیوسته از داروهای خواب‌آور و بی‌حس‌کننده استفاده می‌کنند. مصرف داروهای شیمیایی نیز کارکرد مغز را کاهش می‌دهد. تنهایی و نداشتن ارتباط اجتماعی دلیل دیگری بر کم‌کاری مغز است. داشتن ارتباط اجتماعی دراستفاده از مغز بسیار سودمند است، ما با دوستان‌مان گفتگو می‌کنیم، در کارهای گوناگون شرکت می‌کنیم، می‌اندیشیم و ... همه‌ی اینها مغز را به فعالیت وامی‌دارد و از پیر شدن آن جلوگیری می‌کند. سالمندانی که خلوت را برگزیده‌اند، تلویزیون را به عنوان دوست خود می‌شناسند و به همین دلیل شانس اندیشیدن، گفت و گو

کردن، احساس‌های گوناگون را تجربه کردن و ... را از دست می‌دهند. در پی آن کمتر از مغزشان کار می‌کشند و خطر فراموشی و از دست دادن حافظه بیشتر تهدیدشان می‌کند.

۲۹۶ـ مغزتان را ورزش دهید.

هر اندازه سن ما بیشتر می‌شود، توانایی حل مسئله‌های ریاضی و معماهای تصویری ما کاهش می‌یابد. گاهی اوقات این کاهش توانایی، نشانه‌ی جنون (خرفتی) دوران کهن‌سالی است، امّا علت اصلی آن کار نکشیدن از مغز و در پی آن تنبل شدن و کم‌کار شدن بخش‌هایی از مغز است. هوشیار نگاه داشتن مغز، درست مانند ورزش کردن برای تناسب اندام است. باید با پشتکار فراوان و پر انرژی تمرین ها را دنبال کنید. نتیجه ای که از انجام تمرین های مغز به دست می‌آورید آنقدر شایانِ اهمیت است که جایی برای دودلی و دست دست کردن نمی‌ماند. تا می‌توانید بیاموزید و تمرین کنید. با مغز همانند ماهیچه‌هایتان رفتار کنید. براساس برنامه‌ای دقیق به او تمرین بدهید و از آن کار بخواهید.

۲۹۷ـ به کلاس‌های تقویت حافظه بروید.

پژوهش‌ها اثر آموزش، تمرین و تکرار را در نگاه‌داری هوشیاری مغز را مثبت و موفقیت‌آمیز می‌دانند. در آزمایشی که انجام شد، تعداد واژه‌هایی که افراد پس از شنیدن یک متن به یاد می‌آورند مورد بررسی قرار گرفت. پیش از اینکه آنها دوره‌ای را بگذرانند، جوان‌ترها واژه‌های بیشتری را به یاد داشتند. پس از گذراندن چند جلسه کلاس تقویت حافظه‌ـ که به افراد آموزش می‌دهد چگونه واژه‌ها را در دسته بندی‌های معنی‌دار قرار دهندـ افراد سالمند نیز توانستند به اندازه‌ی جوان‌ترها واژه ها را به یاد بسپرند. در پژوهشی دیگر که روی کودکان انجام شد، کلاس‌های تقویت حافظه موجب شد تا توانایی شناختی بچه‌ها افزایش پیدا کند و به نمره‌ی بهره‌ی هوشی آنها ۸٪ افزوده شود.

۲۹۸ـ دقت کنید.

بسیاری از ما، در زندگی خود تنها به آنچه که برایمان بدیهی است توجّه می کنیم و کمتر می‌شود به گمان و فرضیه‌هایمان بیندیشیم. شاید با این روند، زندگی بدون هیچ مشکلی پیش رود، امّا مغزمان جوری تربیت می‌شود که تنها حقیقت‌های ساده رادرک کند. هر اندازه بیشتر به ریزه‌کاری‌ها، گمان‌ها و فرضیه‌ها بیندیشیم، مغزمان هشیارتر و ورزیده‌تر می‌شود. هنگامی‌که آگاهانه به پروژه‌ای ویژه بیندیشیم توانایی مغزمان در دریافت داده‌ها، دسته بندی و یاد آوری آنها افزایش می‌یابد. دقت و تمرکز کردن در هوشیاری مغزمان نقش به سزایی دارد.

۲۹۹ـ استرس و افسردگی را کنار بگذارید.

رونالد دومان[1] ـ استاد دانشکده‌ی روان‌شناسی و داروسازی دانشگاه "یال[2]"ـ بر این باور است که استرس و افسردگی نه تنها سلول‌های مغزی را از بین می‌برد، بلکه از تولید دوباره‌ی آنها نیز جلوگیری می‌کند. استرس گلوکوتورتینکوتید تولید می‌کند. این ماده به مغزتان هشدار می‌دهد که شما درخطر هستید. مغز شما در پاسخ به این هشدار، فرمان رسیدن به بالاترین میزان را می‌دهد و چنانچه هیچ فاکتور خطرآفرینی دریافت نکنیم، مواد شیمیایی آزاد شده به سم تبدیل شده و به مغز آسیب می‌رسانند. مغزی که در حالت خبردار به سر می‌برد،تنها بر پایداری و ادامه‌ی زندگی تمرکز دارد و به بازسازی و استراحت نمی‌پردازد. دومان دریافت داروهای ضدافسردگی به ویژه پروزاک[3] و شوک درمانی[4]، کاری بیش ازدرمان افسردگی انجام می‌دهند. این داروها با افزایش سروتونین موجب تراوش انبوهی از هورمون‌هایی که مغز را برای تولید دوباره‌ی سلول‌های عصبی برمی‌انگیزند، می‌شود. دومان می‌گوید این هورمون‌ها، همان هورمون‌هایی هستند که می‌توانند افسردگی بیمار را بهبود کامل بخشند. پس چنانچه در مکان‌های پر استرس زندگی می‌کنید، هر جور شده آن را تغییر دهید و اگر افسرده هستید، خیلی زود آن را درمان کنید.

1- Ronald Duman
2-Yale university
3-Prozac
4-Electroconvulsive therapy

۳۰۰ـ چربی شکم‌تان را بسوزانید.

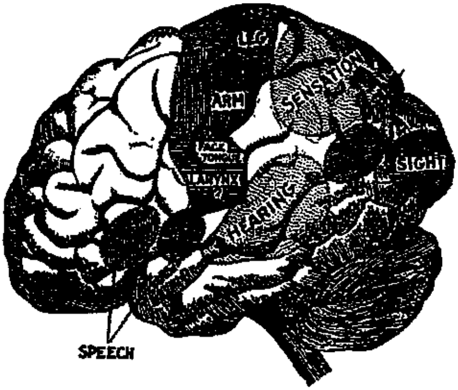
پژوهشی که در مؤسسه‌ی پژوهشی کایزر[1] در شمال کالیفرنیا انجام شد نشان داد افرادی که شکم بزرگ و چاقی دارند، سه برابر بیشتر از دیگر افراد در خطر گرفتاری به جنون پیری (خرفتی[2]) قرار دارند. افرادی که کمربند (چربی‌های که دور تا دور کمر و شکم را فرا می‌گیرد) چاقی هستند، در اندام‌های داخلی شکم‌شان نیز انباشتگی چربی دیده می‌شود. این چربی‌ها، سم تولید می‌کنند و افزون بر ایجاد گرفتگی در رگ‌های خونی، موجب تشکیل پلاک‌های مغزی و در پی آن بروز آلزایمر می‌شوند. بر اساس داده های این پژوهش افرادی که بیش از ۱۵ کیلوگرم اضافه وزن دارند و سایز کمرشان از چهل سالگی به بعد افزایش پیدا کرده، نزدیک به ۴ برابر بیش از افراد عادی، در معرض آلزایمر قرار دارند و این خطر در مردهایی که سایز کمرشان از ۲۱۶۰ سانتی‌متر بیشتر و زن‌هایی که دور کمرشان از ۱۸۹۰ سانتی‌متر بیشتر است، افزایش پیدا می‌کند. پزشکان انجام ورزش‌های هوازی و چربی سوزی که تمام بدن را درگیر کنند و رژیم بدون چربی به همراه کمترین میزان مصرف قند را پیشنهاد می‌کنند. جالب است بدانید خواب به‌هنگام و استفاده از شیر و فرآورده‌های آن در سوزاندن چربی اطراف شکم نقش به سزایی دارد.

۳۰۱ـ چرت بزنید.

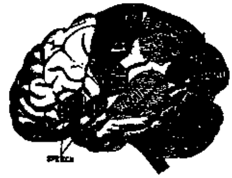
هنگامی‌که بدن را به گونه‌ای پیوسته خسته نگاه می‌دارید موجب می‌شوید تا مغز کارکرد بهینه‌ای نداشته باشد، سیستم ایمنی بدنتان کم‌کار شود و تمام سیستم بدنی، روانی و احساسی شما فرسوده و بی‌رمق شود. استراحت درست و ژرف از راه‌های گوناگون به ما جانی دوباره می‌بخشد. کمک می‌کند تا به بالاترین میزان هوشیاری برسیم، سلامت بدن‌مان را بهبود می‌بخشد و موجب پایداری، تندرستی و روان‌درستی می‌شود. خوابیدن به مغز این امکان را می‌دهد تا داده‌های جدید را پردازش کند و ایده‌های نوآورانه‌ای را بپروراند. به گونه‌ای رایج، چرت افراد با یک تلنگر ساده از بین می‌رود. پس نگران هیچ چیز نباشید، چرت بزنید و به مغزتان انرژی برسانید.

1-Kaiser
2-Dementia

۱۵



مغزتان را برانگیزانید



۳۰۲ـ ذهن‌تان را رها کنید.

مغزتان را برانگیزانید
احساس‌تان را برانگیخته کنید تا مغز سالم‌تری داشته باشید.

به جای حرص خوردن و نگرانی، که هیچ‌گاه تمام نمی شود به پیاده‌روی بروید، دوش بگیرید و لذت ببرید یا کارهای تکراری مانند بافتنی بافی و قلاب دوزی انجام دهید. انجام کارهای تکراری، بخش نوآوری مغزتان را رها می‌سازد تا آزادانه به حل مسئله‌ها بپردازید. به همین دلیل است که بهترین ایده‌ها به هنگام دوش گرفتن یا زمانی که به آن موضوع نمی‌اندیشیم، به ذهن مان می‌رسد.

۳۰۳ـ عاشق شوید.

دکتر "فرانک لاولیس" می‌گوید عاشقی مغز را برانگیخته می‌کند. " اثر مثبت عشق بر روی بدن و مغز را می‌توان آشکارا مشاهده کرد. " دستگاه ایمنی با هیجان‌های مثبت بهتر از پیش کار می‌کند و در برابر بیماری‌ها ایستادگی بیشتری از خود نشان می‌دهد. ماهیچه‌ها نیرومندتر می‌شوند. احساس نوآوری که سمت راست مغز را برمی‌انگیزد، فعالیتش دو چندان می‌شود و دید خردمندانه و نوآورانه را ژرف‌تر می‌سازد. وی می‌گوید " اهمیتی ندارد به چه چیزی عشق می ورزیم، مهم ژرفا و شدت علاقه است. نوزادان با نیروی عشق رشد می‌کنند و چنانچه به آنها عشق ورزی نشود در آینده دچار ضعف اعصاب خواهند شد. گواهانی وجود دارند که نشان می‌دهد در کسانی

که عاشق می‌شوند، رشد بخش شناختی مغز به بالاترین میزان می‌رسد. " پژوهش ها نشان داده‌اند که احساس عاشقی رشد سلول‌های مغزی را برای دوره‌ی زمانی مشخصی ـ نزدیک به یک سال ـ افزایش می‌دهد. هورمون‌هایی که در زمان عاشقی تراوش می‌شوند از دستگاه عصبی نگاهبانی می‌کنند و موجب رشد بهتر و بیشتر سلول‌ها می‌شوند. پس به پدیده‌ها ، انسانها، جانداران ، طبیعت ، صنعت و ... نگاهی عاشقانه داشته باشید .

۳۰۴ـ همراه با موسیقی ورزش کنید تا شاداب بمانید.

همه می‌دانیم ورزش و نرمش به همراه موسیقی از راه‌های گوناگون موجب برانگیختگی ما می‌شود. ضرب آهنگ‌های ریتم‌دار، ملودی‌های زیبا به همراه حرکت فیزیکی بدن، احساس و مغز ما را برمی‌انگیزد. بیشترین تأثیر موسیقی بر روی مخچه می‌باشد. مخچه رابط کلیدی بخش جلویی مغز به بخش میانی است و هنگام انجام حرکت‌های موزون، با فعالیت بیشتر مخچه این دو بخش نیز درگیر می‌شوند و تعادل و هماهنگی بیشتری پیدا می‌کنند. آهنگ‌هایی را برگزینید که خاطره‌های خوب گذشته را به یادتان می‌آورد و یا احساس سرزندگی، شور و شوق و عشق را در شما برمی‌انگیزد.

۳۰۵ـ موسیقی گوش کنید.

پژوهشگران دریافته‌اند که آن بخش مغز که به احساس لذت مربوط می‌شود به همان اندازه که به روابط جنسی و غذاهای خوشمزه واکنش مثبت نشان می‌دهد، به موسیقی نیز واکنش نشان می‌دهد. هنگامی‌که به موسیقی گوش می‌دهید، حالت روانی‌تان دگرگون می‌شود. اگر موسیقی خوشایندتان باشد این دگرگونی هم خوشایند است و ایجاد آرامش، انرژی، شادابی و رضایت می‌کند.

۳۰۶ـ آواز بخوانید.

برپایه گفته‌های دکتر دانیل آمن[۱] ـ نویسنده‌ی کتاب " ازیک مغز خوب[۲]، مغز عالی بسازید ـ آواز خواندن با احساس نوآوری، هوشیاری، هیجان و توان حافظه ارتباطی نزدیک دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که خواندن داده‌ها به شکل آوازگونه، ریتمیک و آهنگ‌دار کمک می‌کند تا بتوانید آنها را برای دراز مدت در ذهن خود نگاه دارید. " آواز خواندن بخش حافظه مغز را برانگیخته می‌کند. " دکتر آمن می گوید : اگر نمی‌توانید آواز بخوانید، تلاش کنید تا داده‌ها را با حالت آواز گونه‌ای زمزمه کنید، چراکه این روش دگرگونی‌های مثبتی در حافظه و حالت‌های روانی شما ایجاد می‌کند و درپی آن احساس سرزندگی و شادابی بیشتری می‌کنید، البته مغزتان هم به اندازه‌ی کافی سود خواهد برد.

۳۰۷ـ از برخوردهای اجتماعی لذت ببرید.

دکتر "دانیل آمن " نویسنده‌ی کتاب "از مغز خوب یک مغز عالی بسازید. " می‌گوید هنگامی‌که شما به سمت فردی کشیده می‌شوید و نسبت به او احساس خوشایندی پیدا می‌کنید، بخشی در مغز که سرشار از دوپامین است (گونه‌ای از انتقال دهنده‌های عصبی / نوروترنزمیتر[۳]) را احساس لذت فرا می‌گیرد و شروع به تراوش می‌کند. دوپامین[۴] افزوده شده در مغز و بدن احساس سرزندگی و رضایت را به وجود می‌آورد. در پی این احساس سرزندگی، ساقه‌ی مغز[۵] فعال شده و فنیل اتیل آمین[۶] را (هورمونی که سرعت اطلاع رسانی به سلول‌های عصبی را افزایش می دهد.) تراوش می‌کند. همین تراوش‌های دوپامین و فنیل اتیل آمین موجب می‌شود تا هنگام داشتن برخوردهای اجتماعی خوشایند گونه‌هایمان سرخ شود و قلبمان به تپش بیفتد. دکتر دانیل آمن بر این باور است که : " داشتن برخوردهای اجتماعی خوشایند، داروی نیرومندی است. "

1-Daniel Amen
2-Making a good brain great
3-Neurotransmitter
4-Dopamine
5-Brain stem
6-Phenylethylamine

۳۰۸ـ پایبند باشید و ازدواج کنید.

هنگامی که همتای زندگی‌مان را برمی‌گزینیم و به داشتن رابطه‌ای وفا دارانه با او پایبند می‌شویم، عشق را با ژرفای بیشتری احساس می‌کنیم و به همین دلیل مغزمان " اکسی‌توسین"[1] تولید می‌کند. به اکسی توسین وابسته سازی نیز می گویند. میزان هورمون اکسی‌توسین در زن‌ها بیشتر است و به آنها کمک می‌کند تا تنها یک همتای عاطفی داشته باشند، شدت علاقه‌ی مادری در زن‌ها به دلیل وجود این هورمون است. میزان اکسی توسین در مردها به هنگام ارضای جنسی "ارگاسم"[2] تا پنج برابر افزایش می‌یابد. پژوهش‌های دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که زن‌های متأهل ۲۰٪ و مردهای متأهل ۱۰٪ تا ۲۰٪ کمتر از مجردها مرگ در اثر افسردگی، خودکشی و سرطان کبد را تجربه می‌کنند.

۳۰۹ـ لذت جنسی را تجربه کنید.

لذت جنسی از دیدگاه‌های گوناگونی برای بدن سودمند است. رابطه‌ی جنسی سمت راست مغز را که با احساس نوآوری، هوش موسیقی، مهارت‌های اجتماعی، روحیه‌ی معنوی و لذت در ارتباط است را برمی‌انگیزد. به هنگام اوج لذت جنسی "ارگاسم" جریان خون در بخش جلویی مغز بیشتر می‌شود و احساس رهایی و خوشنودی بسیار زیادی را در فرد ایجاد می‌کند. از سوی دیگر ارگاسم آرامش بخش اعصاب است. کسانی که لذت جنسی را تجربه می‌کنند کمتر از افراد دیگر دچار افسردگی می‌شوند. براساس پژوهش‌های ورنرهبرمل[3]ـ پژوهشگر آلمانی در زمینه‌ی فعالیت جنسی ـ هر اندازه رابطه‌ی جنسی بیشتری داشته باشید، باهوش‌تر می شوید. وی می‌گوید در هنگام نزدیکی آدرنالین[4] و کورتیزول[5] بیشتری در بدن تراوش می‌شود و در پی آن بدن سروتونین[6] و اندورفین[7] بیشتری آزاد می‌کند که به

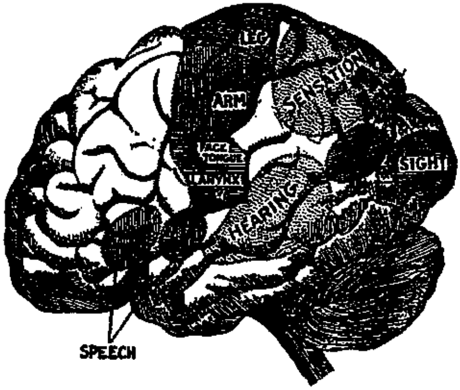
1-Oxytocin
2-Orgasm
3-Werner Hebermell
4-Adrenaline
5-Cortisol
6-Serotonin 7- Endorphin

ارگاسم می‌انجامد. تجربه‌ی ارگاسم به گونه‌ای پیوسته، منجـر بـه افـزایش احسـاس خودباوری می‌شود.

۳۱۰ــ نزدیکی کنید.

رابطه‌ی جنسی نه تنها احساس خوبی در شما ایجاد می‌کند، بلکـه بـرای خـود شما نیز سودمند است. داشتن رابطه‌ی جنسی در دوره‌ی زمانی منظم به مغز، حالت های روانی، حافظه و آرامش شما کمک شایانی می‌کند. ارگاسم موجب می‌شـود تـا ۵۰ ٪ دردهایمان آرام گیرد. داشتن رابطه‌ی جنسی، ۳ بار در هفتـه تـا ۵۰٪ خطـر گرفتاری به بیماری‌های قلبی و سکته‌ی مغزی را کاهش می‌دهد و موجـب افـزایش طول عمر می‌شود. این یک نظریه نیست، یک حقیقت اثبات شده است که لـذت از رابطه‌ی جنسی و طول عمر رابطه‌ی بسیار نیرومند و نزدیک با یکدیگر دارند. حـرف آخر اینکه زنان و مردانی که روابط جنسی منظم و پیوسته دارند نسبت بـه دیگـران عمر بیشتری می‌کنند.

۱۶



مغزتان را به چالش بکشید



مغزتان را به چالش بکشید
از راه‌های آسان دوری کنید

۳۱۱ـ مغزتان را هوشمند نگاه دارید.

گفته می‌شود که ما تنها از ۱۰٪ مغزمان استفاده می‌کنیم. داشتن مغزی سالم و هوشمند تنها مختص دوران جوانی نیست، برای برخورداری از مغزی سالم باید در تمام زندگی خود تلاش کنیم. اگر به گونه‌ای پیوسته مغزتان را تمرین دهید و شاداب نگه دارید، سلامتی این اندام شگفت انگیز تا ۷۰، ۸۰ سالگی و بالاتر تضمین می‌شود. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند، افرادی که در طول زندگی‌شان فعالیت ذهنی کمی دارند، با افزایش سن، توان شناختی مغزشان کم می‌شود، با سرعت بیشتری حافظه‌شان را از دست می دهند و در حل معماها با دشواری روبه رو می‌شوند و محاسبات ذهنی و حل مسائل ریاضی را کندتر از دیگران انجام می‌دهند.

۳۱۲ـ از تنبلی دست بردارید.

در سال ۲۰۰۱، پژوهش‌ها اثبات کردند گوش کردن به موسیقی، تماشای تلویزیون، ، صحبت با تلفن و دیدار با دوستان مغز را کم کار می‌کند و خطر گرفتاری به آلزایمر را افزایش می‌دهد. این کارها با خواندن کتاب، یادگیری زبان خارجی و مسافرت مقایسه شده است. پژوهشگران دریافته‌اند انجام کارهایی که مغز را به فعالیت وامی‌دارند، هرچند اندک، از انجام ندادن آن بهتر است و هر اندازه کاری که انجام می‌دهیم بیشتر به اندیشیدن نیاز داشته باشد،

مغزمـان نیرومنـدتر شـود. داشـتن مغـزی سـالم در گـرو داشـتن هـدف، احسـاس سرزندگی و علاقه به پیرامون‌مان می‌باشد. نشسـتن در برابـر تلویزیـون بهتـرین راه برای لذت بردن از زندگی و یا کار کشیدن از مغز نیست.

۳۱۳ـ با اسم‌ها بازی کنید.

از هر فرصتی برای افزایش حافظه‌تان استفاده کنید. برای نمونه: در رویدادهـای اجتماعی، هنگامی‌که به کسی معرفی می‌شوید اسم شخص را سـه بـار پـیش خـود تکرار کنید و سپس در گفتگوها وی را با اسم صـدا بزنیـد. در مهمـانی‌هـا بـا افـراد گوناگون دیدار کنید و فردا صبح که از خواب برخاسـتید، بررسـی کنیـد تـا متوجـه شوید چند نفر از آنها به یادتان مانده‌اند. همچنین تـلاش کنیـد تـا لبـاس، شـغل و کارهای آن افراد را به یاد آورید. با این کار مغزتان را به کار کشیده‌اید و به توانمنـد شدن حافظه‌تان کمک کرده‌اید.

۳۱۴ـ لیست خریدتان را دور بیندازید.

پس از آنکه لیست خریدتان را یادداشت کردید، تلاش کنید تا آن را به بهتـرین شکلی که می‌توانید به خاطر بسپارید و سپس لیست را کنار بگذاریـد. ایـن روش از خرید خانه برای شما یک بازی سرگرم کننده می‌سازد تـا بتوانیـد مغـز سـالم‌تـری داشته باشید. بدون اینکه به لیست نگاه بیندازید خریـد کنیـد و پـس از آن بررسـی کنید تا متوجه شوید چه اندازه در به خاطر سپردن کالاهای مورد نیاز موفـق بـوده اید. اگر تیزهوش باشید تمام لیست خریدتان را مو به مو حفظ می‌کنید و چیـزی را از قلم نمی‌اندازید. از آنجائی‌که خرید کردن یک فعالیت روزمـره اسـت، انجـام ایـن بازی راه بسیار مناسبی برای افزایش توان مغزی می‌باشد.

۳۱۵ـ ۵ کلمه در روز یاد گیرید.

همانند ورزشکاران که پیش از ورزش‌های سنگین بدن‌شان را با نرمش و دویدن گـرم می‌کنند، شما هم باید با انجام تمرین‌هایی مغزتان را آماده کنید یا به اصطلاح گرم کنیـد.

یکی از این تمرین‌ها بازی با کلمه‌ها است. کلمه‌ها جالب هستند و گنجایش ذهن شما را افزایش می‌دهند: فرهنگ لغت را بردارید و ۵ کلمه که معنی آن را نمی‌دانید انتخاب کنید. معنای آنها را به ذهنتان بسپارید و با هر کدام ۵ جمله بسازید. فردای آن روز بررسی کنید تا مطمئن شوید معنای ۵ کلمه را به خاطر سپرده‌اید یا نه! اگر معنی آنها یادتان بود ۵ کلمه‌ی دیگر را به همین شیوه یاد بگیرید. اگر اهل حفظ کردن شعر و ترانه، یاد گرفتن اسم‌های عجیب و سخت و اطلاعات عمومی جالب نیستید، یادگیری کلمه‌ها بهترین راه برای به کار انداختن سلول‌های مغزی است. " کار نیکو کردن از پُر کردن است."با چند بار تمرین حفظ این کلمه‌ها برایتان جا می‌افتد و افزون بر به کار انداختن مغز و بالا رفتن دانش کلمه‌هایتان، احساس خوشنودی و رضایت به سراغتان می‌آید.

۳۱۶ـ یک ساز موسیقی را بنوازید.

برپایه گفته‌های دانیل آمن، نویسنده کتاب "از مغز خوب یک مغز عالی بسازید." در کنکور سال ۱۹۹۳ دانش آموزهایی که تجربه‌ی یادگیری و نواختن یک ساز موسیقی را داشتند، در مهارت‌های شفاهی ۵۱ نمره و در بخش ریاضیات ۳۹ نمره بیشتر از نمره‌ی میانگین کشوری به دست آورده‌اند. وی می‌گوید نواختن ساز، مسیرهای جدیدی را به مغز نشان می‌دهد و بخش گسترده‌ای از کورتکس[1] را برانگیخته می‌کند. آموزش موسیقی در هر سنی که شروع شود سودمند است و بخش حافظه‌ی مغز را فعال‌تر از پیش می‌کند. و با بیشتر شدن فعالیت بخش حافظه، تمام بخش‌های دیگر مغز پیشرفت می‌یابند. در پژوهشی دیگر نشان داده شد شرکت کنندگانی که با نواختن سازهای موسیقی آشنایی دارند، بیشترین تعداد پذیرفته شدگان در رشته‌ی پزشکی را به خود اختصاص داده‌اند.

۳۱۷ـ مهارت‌های جدید بیاموزید.

شاید از دوران کودکی به یاد داشته باشید که آموختن ترکیبی از حفظ کردن و فهمیدن است. هر اندازه بیشتر با ایده‌های جدید آشنا شوید،کلمه‌های جدید یاد

1-Cortex

بگیرید و ... مغز شما به یادگرفتن چیزهای بیشتری تشویق می‌شود. افزون بـر ایـن مرور آنچه که پیش از این آموخته‌اید می‌تواند ذهن شما را تحریک به یادگیری چیز های بیشتری کند. پس از همین حالا دست به کار شـوید، دفترچـه یادداشـت‌هـای گذشته‌تان را نگاهی بیندازید و تلاش کنید آموخته‌های پیشین را بـه یـاد بیاوریـد. مغز همانند دیگر اندام‌های بدن توانایی آموختن مهارت‌های جدید را دارد.

۳۱۸ـ از کلیشه‌ها بپرهیزید.

کلیشه واژه‌ای فرانسوی به معنای " تکراری شدن " است. به بیان دیگـر کلیشـه شدن یعنی بر اثر استفاده‌ی پی در پی، فرسوده شدن. کلیشـه‌هـا خسـته کننـده و کهنه هستند و ما همچنان از آنها استفاده می‌کنـیم بـی آنکـه بـدانیم بـه شـیوه‌ی صحبت کردنمان آسیب رسانده‌ایم. استفاده از کلیشه‌ها کار یـک مغـز تنبـل اسـت. استفاده از کلیشه‌ها را برای خودتان قدغن کنید و به جای آنها از استعاره و تشـبیه های جدید استفاده کنید و از این راه مغزتان را به اندیشه وادارید. شـاید توانسـتید کلیشه‌های جدید پدید آورید تا مغزتنبل‌ها از آن استفاده کنند.

۳۱۹ـ به جای فحش و ناسزا، کنایه‌های تند و تیز امّا مؤدبانه بـه کـار برید.

بسیار اسفناک و رقت انگیز است که حرف‌های زشت و ناسزا وارد زندگی و زبان ما شده‌اند. شخصیت‌های داستانی، بازیگران، خوانندە‌های رپ، مردها، زن‌ها و بچه‌ها بدون هیچ خجالتی این کلمه‌ها را بر زبـان مـی‌آورنـد بـدون اینکـه بـه معنـای آن بیندیشند. پیش‌ترها اگر کودکی از این واژه‌های رکیک اسـتفاده مـی‌کـرد، مـادر او دهانش را با صابون می‌شست. امروز مادران خود از این واژه‌ها استفاده می‌کنند و بـه نوعی به فرزندان خود آموزش می‌دهند. امّا هستند کسانی که همچنان با استفاده از این واژه‌ها مخالف هستند و تحمل شنیدن آنها را ندارند. کسانی که خواستار دسـت یابی به شغل‌های پر مهارت و ویژه هستند باید در سخن گفتن دقت داشته باشـند، یاد بگیرند واژه‌ها را درست به کار برید و با اصطلاحات مربوط به رشته‌ی مورد نظر آشنا شوند. در هنگام بحث و دعوا به جای ناسـزا گفـتن، تـلاش کنیـد کلمـه‌هـایی

استفاده کنید که مؤدبانه باشند و احساس شما را بیان کنند. تلاش کنید دامنه‌ی واژگان خود را گسترش دهید و کلمه‌هایی را بجوئید که عصبانیت شما را به بهترین شکل بیان کند و از این راه مغزتان را درگیر کنید و به چالش بکشید.

۳۲۰ـ از تکیه کلام‌ها استفاده نکنید.

همه‌ی تکیه کلام‌های خیابانی بی‌ادبانه نیستند. ممکن است پاره‌ای از آنها، بنا بر طبقه‌ی اجتماعی‌ای که تکیه کلام در آنجا استفاده می‌شود، مؤدبانه نباشند. روزگاری تکیه کلام‌ها، زبان رمزی ولگردها، دزدها و خلاف کارها بود. امّا امروزه تکیه کلام‌هایی که معنای بدی ندارند بیشتر توسط نوجوانان به کار می‌روند. به گونه‌ای رایج، تکیه کلام‌ها عمر کوتاهی دارند. جالب است بدانید استفاده از تکیه کلام‌ها برای بیان منظورتان نشان می‌دهد که مغز تنبلی دارید: مغز روی تکیه کلام ها تمرکز می‌کند تا با روشی نوآورانه، معنای کلمه‌ها را بیان کند. امّا مغز هوشیار با خودش کلنجار می‌رود تا واژه‌ها را آن‌گونه برگزیند که معنای مورد نظرش را به بهترین شکل ممکن بیان کند. تلاش کنید آنقدر باهوش شوید تا بتوانید تکیه کلام های خودتان را پدید آورید.

۳۲۱ـ بازی کنید.

براساس گفته‌های دکتر فرانک لاولیس[1]، مغزی که از آن کار کشیده نشود قدرتش را از دست می‌دهد. " مغز شروع می‌کند به از دست دادن دندریت‌هایی که به مرکز اصلی آن اتصال دارند و در پی آن دریافت کننده‌ها کم‌کم از بین می‌روند و مسیر عصبی را می‌بندند. همان‌گونه که ورزش‌های بدنی، به اندام‌های گوناگون نیرو می‌بخشند، ورزش‌های فکری به بخش‌های گوناگون مغز مانند بخش حافظه، دیداری و حسی نیرو و پایداری می‌بخشد. " برای این کار لاولیس شطرنج، تخته نرد و دبل‌نا را پیشنهاد می‌کند. بازی‌هایی که به هر شکلی مغز را درگیر می‌کنند، به ویژه آنهایی که با عددها سروکار دارند، بهترین ورزش دهنده‌های مغز هستند.

1-Frank Lawlis

۳۲۲ـ تا می‌توانید معما حل کنید.

مغزتان را با حل کردن جدول کلمه‌ها، سودوکو و ماز برانگیزید. حل معما بخش‌های گوناگون مغز به ویژه بخش شناختی را نیرومند می‌کند. مجله‌های جدول را می‌توانید از دکمه‌های روزنامه فروشی با قیمت ارزان خریداری کنید. این گونه مجله‌ها بهترین راه برای سود بردن از وقت‌هایی است که در صف‌های انتظار هدر می‌روند و البته بهترین راه برای پرورش مغز. تلاش کنید معماهایی را برگزینید که مهارت‌های شما را افزایش می‌دهد. معماهای خیلی سخت استرس‌آور هستند، پس از آنها پرهیز کنید.

۳۲۳ـ داستان‌های کهن را بخوانید.

تا جائی‌که می‌توانید مطالعه کنید، به ویژه متن‌هایی که شما را به چالش می‌کشند. شما می‌توانید با خواندن آثار ادبی کهن از مغزتان کاربکشید. افزون بر این خواندن کتاب‌های علمی در مورد موضوع‌هایی که از آنها هیچ نمی‌دانید می تواند ورزش خوبی برای مغزتان باشد. با دقت بخوانید، نکته‌ها را به ذهنتان بسپارید و گاه‌گاهی آنها را مرور کنید. برای اینکه نکته‌ها بیشتر در ذهنتان بماند آنها را با دوستانتان مورد بحث قرار دهید.

۳۲۴ـ به باشگاه کتاب خوانی[1] بپیوندید.

پیوستن به تیم‌های کتاب خوانی از سه جهت سودمند است. در بیشتر تیم‌ها کتاب‌های جنجالی انتخاب می‌شوند و برای خواندن آنها محدودیت زمانی درنظر گرفته می‌شود. بخش جذاب کار این‌گونه تیم‌ها تجزیه و تحلیل ساختار، درون مایه، شخصیت پردازی، طرح و دیگر المان‌های کتاب است، که ذهن شما را درگیر می کند. برخی از آنها برایتان آشنا هستند و برخی دیگر جالب و سرگرم کننده. اعضای تیم برای بحث در مورد کتاب گرد هم می‌آیند و شانس بسیار خوبی برای داشتن گفتگوهای معنادار و برخوردهای اجتماعی را فراهم می‌آورند. با پیوستن به تیم‌های

1-book club

کتابخوانی می‌توانید دانشتان را به روز کنید و از آخرین خبرهای دنیا آگاه گردید. پس به دنبال این گونه تیم‌ها باشید تا از هر جهت برنده باشید.

۳۲۵ـ تحصیل کنید.

تحصیل دانش هرگز زیان‌بار نیست و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هر اندازه بیشتر تحصیل کنیم، مغزمان هوشیارتر می‌شود و عمر درازتری پیدا می‌کند. در مورد چیزهایی تحصیل کنید که مغز شما را به چالش می‌کشد و با آنها آشنایی ندارید. بیشتر دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها به شما امکان ادامه‌ی تحصیل در رشته‌های گوناگون را می‌دهند و برخی از آنها برای افراد شاغل تسهیلاتی در نظر گرفته‌اند. تلاش کنید رشته‌هایی را برای یادگیری برگزینید که شما را وادار به اندیشه می کنند و از تک تک سلول‌های مغزتان کار می‌کشند.

۳۲۶ـ تدریس کنید.

تدریس ادامه‌ی تحصیل است. افزون بر این تدریس به شما احساس شادابی، خردمندی و سودمندی می‌بخشد و توانایی‌های شناختی مغز همچون خواندن، خودآموزی و سخنوری را بالا می‌برد. هر فردی در موضوعی ویژه مهارت و استعداد دارد، پس برای تدریس استعداد خود را بشناسید، شیوه‌ی تدریس خودتان را طراحی کنید و از این راه جهان پیرامونتان را پیشرفت بخشید. برای این کار به مدرک نیازی ندارید، تنها تجربه کردن کافی است.

۳۲۷ـ در مورد بدن انسان مطالعه کنید.

مسئولیت نگهداری و حفظ سلامتی بدن شما بیشتر بر عهده‌ی خودتان است. بدن شما اصلی‌ترین دارایی ارزشمندتان است . دستگاهی پیچیده که کارکردهای بسیار بااهمیتی دارد. بیشتر ما آنقدر که به نگهداری خودرویمان اهمیت می‌دهیم به بدن‌مان اهمیت نمی‌دهیم. هنگامی‌که خودروی ما درست کار نمی‌کند فوری به مکانیکی مراجعه می‌کنیم و دستورهای تعمیرکار را مو به مو انجام می‌دهیم و در موضوعات آن آگاهی

نسبی کسب می‌کنیم. سؤال اینجاست: آیا به همین اندازه با بدنمان آشنا هستیم و از آن نگهداری می‌کنیم؟ آیا هنگامی‌که پزشک اصطلاح یک بیماری را به کار می‌برد، منظور او را متوجه می‌شویم؟ مطالعه‌ی اصطلاحات پزشکی مغز شما را درگیر می‌کند و از آن کار می‌کشد. تلاش کنید تا از راه تصور و تجسم از فعالیت‌های درون بدنتان آگاهی بیابید. با این کار می‌توانید اصطلاحات پزشکی را بهتر بفهمید و به خاطر بسپارید.

۳۲۸ـ یک زبان خارجی بیاموزید.

امروزه دانستن زبان‌های گوناگون بسیار سودمند است و یادگیری آن می‌تواند مغز را با چالشی سازنده روبه‌رو کند، چراکه فراگرفتن یک زبان دیگر نیازمند شبیه سازی اندیشمندانه داده‌های جدید با داده‌های پیشین است و به حافظه بسیار توانمند نیاز دارد. در روند یادگیری شما باید ساختارهای دستوری را در ذهنتان آماده کنید، واژه‌ها را برگزینید، صحبت کنید و به صحبت کردن ادامه دهید حتی اگر این کار برایتان دشوار باشد. در این حالت مغزتان در حال فعالیت است و شما به هدفتان (به کارگیری مغز) رسیده‌اید. با هر دوره یادگیری به خودتان پاداش بدهید، برای نمونه: به آن کشور سفر کنید و به زبانشان صحبت کنید، در مورد فرهنگ آن کشور مطالعه کنید و ...

۳۲۹ـ برای خودتان سرگرمی بسازید.

برپایه گفته‌های دکتر دانیل آمن، نویسنده‌ی کتاب " از یک مغز خوب، یک مغز عالی بسازید. "یادگیری چیزی از تکرار آموخته‌های پیشین سودمندتر است. " یادگیری و انجام کارهایی که تا کنون انجام نداده‌اید بهترین ورزش برای مغز است. هنگامی‌که مغز کاری را بارها و بارها انجام می‌دهید، یاد می‌گیرد که هر بار کمتر از پیش انرژی مصرف کند حتی اگر آن کار خیلی پیچیده باشد." سرگرمی‌هایی برای خودتان برگزینید که به همکاری بخش‌های گوناگون مغز نیازمند باشد، مانند نقاشی کشیدن و نواختن سازهای موسیقی. نجاری، بافتنی بافی، عکاسی، باغبانی، سرودن شعر و یا هر چیز دیگری که نیازمند مطالعه و دریافت اطلاعات می‌باشد می‌تواند مغزتان را برانگیزد. سرگرمی‌های آسان را انتخاب

نکنید، کاری انجام دهید که مغزتان را به چالش بکشاند و تلاش داشته باشید که آن کار را به بهترین شکل انجام دهید. یادتان باشد انجام این کارها مغزتان را نیرومند می‌سازد و بر هوشیاری آن می‌افزاید.

۳۳۰ـ دانش ریاضی خود را بالا ببرید.

تا می‌توانید محاسبات را ذهنی انجام دهید، این کار مهارت ریاضی شما را بالا می‌برد. برای نمونه: مالیات افزوده بر خریدهایتان را ذهنی محاسبات کنید، بدون استفاده از ماشین حساب قیمت کالاهایی که در طی روز خریداری کرده اید را جمع بزنید و... . استفاده از فن‌آوری روز توان محاسباتی مغزمان را کاهش می‌دهد و این وضعیت با افزایش سن شدیدتر نیز می‌شود. یک مجله‌ی معماهای ریاضی خریداری کنید و خود را از این خطر برهانید. چنانچه می‌خواهید مغزتان را به چالش بکشید ریاضیات محض و شیمی محض یاد بگیرید.

۳۳۱ـ زندگی نامه‌ی شخصی‌تان را بنویسید.

نوشتن تجربیاتی که در طول زندگی به دست آورده‌اید کار بسیار جالبی است و می‌تواند برای دیگر افراد خانواده سودمند باشد. افزون بر این، نوشتن زندگی‌نامه تمرین خوبی برای مغز است. به یادآوردن خاطره‌های گذشته نیازمند داشتن حافظه‌ای نیرومند می‌باشد. خود نویسندگی می‌تواند مهارت‌های دیداری و ادراکی شما را بالا ببرد. چنانچه زندگی پرنشیب و فراز و پرماجرایی داشته‌اید، زندگی نامه‌تان را به چاپ برسانید.

۳۳۲ـ مجله بخوانید.

خریداری و خواندن مجله‌ی مورد علاقه‌تان شما را تشویق می‌کند تا به شیوه‌ی زندگی‌تان بیندیشید، به چگونگی اندیشه‌هایتان توجه کنید و ... . یادداشت کردن آنچه به ذهنتان می‌رسد در اطراف مجله از جهت‌های گوناگون برای مغزتان سودمند است. این کار مهارت درک و استفاده از واژگان را در شما افزایش می‌دهد، استرس را از شما دور می‌کند، موجب می‌شود تا نسبت به پیرامونتان توجه بیشتری

داشته باشید و مهم‌تر از همه، هنگامی‌که نگرانی‌هایتـان را روی کاغـذ مـی‌نویسـید، آنها را از خود دور کرده‌اید.

۳۳۳ـ ترانه بسرایید.

مهم نیست اگر نمی‌توانید شعرهای زیبایی بسرایید، به سمت این کـار برویـد و تمرین کنید. هدف اصلی همین است. ترانه سرایی نوشتن به سبکی نوآورانه اسـت و در شمار هنرهای زیبا قرار مـی‌گیـرد. قلـم‌تـان را در سـبک‌هـای گونـاگون شـعری بیازمایید، برای نمونه:

- سبک حماسی: این گونه از اشعار درمورد افسانه‌ها، شخصیت‌هـا و رویـداد های تاریخی سروده میشود و آنها را بسیار با شکوه و گاهی اغراق آمیز به تصویر می‌کشد.
- غزل: این دسته از اشعار به کسی یا چیزی اختصاص دارد که نویسنده بـه آن عشق می‌ورزد. موضوع غزل تأثیر احساسی و عاطفی رویداد یا شـخصِ مورد علاقه بر سراینده است.
- سبک روایی: اشعار روایی داستان‌ها را به گونه‌ای ساده‌تـر و قابـل فهـم‌تـر بیان می‌کنند. در غزل‌ها احساسات فراوانی مشاهده می‌شود. ایـن‌گونـه از اشعار احساس‌های شخصی شاعر همچون عشـق، انـدوه، آرزو و شـادی را بیان می‌کنند. شعرها می‌توانند ردیف و قافیـه داشـته باشـند یـا نداشـته باشند. به شعرهایی که ردیف و قافیه ندارند شعر سـپید گفتـه مـی‌شـود. بیشتر شعرها دارای قافیه‌های تکراری هستند. سرودن شعر به شما کمک می‌کند تا پیوسته با احساس‌تان در ارتباط باشید، اندیشه‌ی استعاری پیدا کنید و از مغزتان کار بکشید.

۳۳۴ـ از هر فرصتی برای یادگیری استفاده کنید.

اگر تصمیم دارید به نمایشگاه نقاشی بروید، کتاب‌هایی در مورد هنـر نقاشـی مطالعـه کنید، در مـورد نقـاش‌هـای بـه نـام و سـبک‌هـای گونـاگون نقاشـی همچـون کوبیسـم،

امپرسیونیسم، رنسانس و ... آگاهی پیدا کنید. بررسی کنید تا چه اندازه‌ای این اطلاعات در حافظه‌ی شما ذخیره شده‌اند و سپس برای دوستانتان بازگو کنید و آنها را تحت تأثیر قرار دهید. همین روند را می‌توانید برای تئاتر، کنسرت‌های موسیقی، اپرا و ... نیز انجام دهید. حتی برای تماشای بازی‌های فوتبال و بسکتبال و ... نیز می‌توانید پیشاپیش مطالعه‌هایی داشته باشید و یاد بگیرید. این کار نه تنها از مغزتان کار می‌کشد و آن را هوشیار نگاه می دارد، بلکه دوستانتان را نیز تحت تأثیر قرار می دهد.

۳۳۵ـ برنامه‌های علمی تماشا کنید.

برنامه‌های علمی تلویزیونی بسیار هوشمندانه طراحی شده‌اند و اطلاعات بسیار زیادی به شما می‌دهند. افزون بر این مغز شما را برانگیخته می‌کنند و به آن آموزش می‌دهند البته اگر از برنامه‌های پوچ و خسته کننده‌ی تبلیغاتی چشم پوشی کنیم. همانطور که باید به شیوه‌ی خوردن و اندیشیدن‌مان توجه داشته باشیم، باید در گزینش آنچه که می‌بینیم نیز دقت کنیم. برنامه‌هایی را برگزینید که ذهن‌تان را درگیر می‌کند وآن را به فعالیت وا می‌دارد. با این کار نه تنها مغز هوشیاری خواهید داشت بلکه سطح گفتگو و رابطه‌های اجتماعی شما بالا می‌رود.

۳۳۶ـ مغزتان را به کار گیرید.

حافظه از پیوستن سلول‌های عصبی به یکدیگر و تشکیل مولکول‌های پروتئینی ذخیره‌ی حافظه در داخل سلول‌های عصبی ساخته شده است. هنگامی‌که داده‌ای جدید همچون شماره تلفن و آدرس به حافظه سپرده می‌شود، هزاران سلول عصبی درگیر می‌شوند و چنانچه از آن بخش از حافظه استفاده نکنید، اطلاعات خیلی زود فراموش می‌شوند. امّا اگر از اطلاعات استفاده کنید و بارها و بارها آن را مرور کنید، مولکول‌های پروتئینی ذخیره‌ی حافظه را وادار کرده‌اید تا آن بخش از حافظه‌ی شما را بسازد. خواندن همین متن هزاران واکنش الکتروشیمیایی در مغز شما به وجود می‌آورد. گفته می‌شود که مغز همانند کامپیوتر عمل می‌کند با این تفاوت که چه حالا و چه در آینده هیچ کامپیوتری به لحاظ انعطاف پذیری و پاسخ دهی نمی‌تواند

با مغز برابری کند. یکی از راه‌های کار کشیدن از مغز، تلاش برای افزایش حافظه است. شعرهای مورد علاقه‌تان را به خاطر بسپارید و تا هفت روز آن را تکرار کنید و از این راه امواج الکتروشیمیایی مغزتان را خشنود سازید.

۳۳۷ـ بازنشستگی را فراموش کنید.

همان‌گونه که برای پرورش و نیرومند سازی ماهیچه‌هایمان ورزش می‌کنیم باید برای رشد مغزمان هم ورزش‌های ویژه‌ای انجام دهیم. بدون شک همه‌ی ما داستان افرادی را شنیده‌ایم که پس از بازنشستگی هیچ برنامه‌ای برای گذراندن وقتشان ندارند. این داستان‌ها حقیقت دارند و دانش روز اثباتشان کرده است. کار کردن، رابطه‌های اجتماعی و چالش‌هایی که در مدت کار کردن به وجود می‌آیند، همه وهمه مغز را برانگیخته می‌کند و به کار می‌گیرد. چنانچه در دوران بازنشستگی این چالش‌ها و فعالیت‌ها را برای مغز و بدنتان جایگزین نکنید دچار بیماری‌های جسمی و روانی خواهید شد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند هر اندازه که کار شما مغزتان را درگیر کند و به اندیشه وادارد، خطر بروز آلزایمر کمتر می‌شود.

۳۳۸ـ یا از مغزتان کار بکشید یا آن را از دست بدهید.

در سال ۱۹۹۳ پژوهش بر روی دو گروه از موش‌ها اهمیت تمرین دادن و پرورش مغز را نشان داد. گروه اول را در قفسی ساده جای دادند که به هیچ شکل مغزشان را درگیر نمی‌کرد. آنها می‌خورند و می‌خوابیدند و بی‌هدف در قفس‌شان راه می‌رفتند. به گروه دوم راه رفتن از داخل مازهای پیچیده آموزش داده شد. پس از چند هفته از میکروسکوپ الکترونی برای مقایسه‌ی سلول‌های عصبی موش‌های گروه یک و دو استفاده شد. دانشمندان متوجه تفاوت بسیار چشمگیری شدند. موش‌های آموزش داده شده نسبت به موش‌های گروه یک دندریت‌های بزرگ‌تر و درازتر و سیناپس‌های بیشتری داشتند. پس از آن مرحله دوم پژوهش انجام شد. موش‌های آموزش دیده را تک‌تک در قفس‌های ساده‌ای گذاشتند بدون هیچ محرکی و پس از چند هفته، بررسی سلول‌های عصبی‌شان نشان داد که تمام دندریت‌های بزرگ و دراز و سیناپس‌ها از بین رفته‌اند گویی هرگز وجود نداشته‌اند

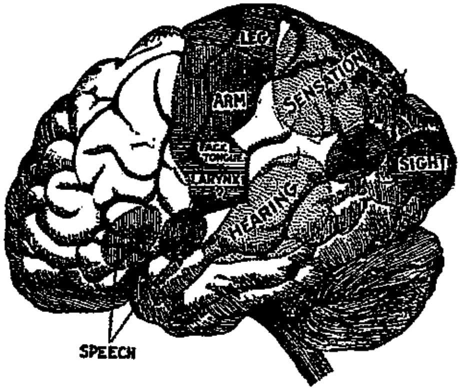
و این موش‌ها هیچ گاه آموزش ندیده‌اند. نتیجه‌ی به دست آمده از این پژوهش می‌گوید یا از مغزتان کار بکشید یا آن را از دست بدهید و هیچ راه سومی وجـود نـدارد. در آزمایشـی مشابه، کارشناسان دریافتند تنها پس از چهار روز، تغییر انجام شده در مغز از بین می‌رود و پس از چهار روز توان از دست رفته می‌تواند دوباره به مغز بازگردد.

۳۳۹ـ تولیدکننده باشید.

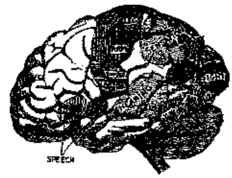
تولیدکنندگی از اندیشـیدن ناشـی مـی‌شـود و کـاری اسـت فراسـوی جمـع آوری و همانندسازی داده‌ها. نوآوری زمانی روی می‌دهد که در آرامش هستید و به مغزتـان اجـازه می‌دهید اندیشه‌های نو پدید آورد، گونه‌ی دیگری به پیرامونش بنگرد و برای انجام کارهـا راه‌های گوناگونی پیدا کند. برپایه گفته‌های دکتر فرانک لاولیس[1] نویسنده‌ی کتاب پاسـخ به ضریب هوشی[2]، هنگامی‌که ما روی مشکل‌ها تمرکز می‌کنیم، از مغزمان در جهت یافتن ارتباط منطقی و پاسخی مطمئن استفاده می‌کنیم. دکتر لاولیس می‌گوید مغزی کـه مـی تواند مشکل را حل کند به گونه‌ای پیوسته موج‌های لوبتا[3] را درجهت پیام رسـانی از یـک بخش مغز به بخش دیگری می‌فرستد. وی بر این باور است که در پروسـه‌ی حـل مسـئله بخش جلویی مغز از کار می‌افتد تا دیگر بخش‌هـا کارشـان را بهتـر انجـام دهنـد. در ایـن شرایط بخش اکسی پیتال[4] (بخش پس سری که مرکز بینایی در آن جای دارد) و بخش تمپورال[5] (یا گیجگاهی که مرکز حافظه در آن جای دارد) فعالیت‌شـان را تـا چنـد برابـر افزایش می‌دهند. در پی این تغییرها مغز به آرامش و سرمستی می‌رسد و ایده‌های نوآورانه پدید می‌آورد. دست‌یابی به اندیشه‌های نوآورانه به اندازه‌ی خواب ژرف و آسوده به مغز ما آرامش می‌بخشد. پس مغزتان را چنان به کار گیرید تا بتواند نیـروی جـادویی خـودش را بروز دهد.

1-Frank Lawlis
2-The IQ Answer
3-Lobeta
4-Occipital Lobe
5-Temporal Lobe

۱۷



ارتباط بسیار نزدیک میان قلب و مغز را فراموش نکنید



ارتباط بسیار نزدیک میان قلب و مغز را فراموش نکنید

قلب جایی است که اعصاب، روان و بدن به یکدیگر می‌پیوندند.

۳۴۰ـ واندرستی را با اهمیت‌تراز تندرستی بدانید.

قلب آیینه‌ی احساس‌ها، عاطفه‌ها و هیجان‌هاست و میان قلب و مغز ارتباط نزدیکی وجود دارد. در شعر، ادبیات، هنر و موسیقی قلب مرکز احساس‌ها و هیجانها شمرده می‌شود و در این امر دقت و ظرافتی ویژه نهفته است، به همین دلیل برای حفظ سلامت و یا درمان بیماری‌های قلبی جنبه‌های روانی، عصبی و هیجانی نقش ارزشمندی دارند. همانطور که می‌دانید هر اندازه خون رسانی به مغز بیشتر باشد، کارکرد آن بهتر خواهد بود. قلب وظیفه‌ی خون‌رسانی به همگی اندام‌ها وسلول ها را بر عهده دارد و این کار را به وسیله‌ی سرخرگ‌ها، سیاه رگ‌ها و مویرگ‌ها انجام می‌دهد. در بررسی دقیق بیماری‌های قلبی، دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که وضعیت عصبی و روانی ما به گونه‌ای شگفت انگیز بر سلامت همه‌ی اندام‌های بدن به ویژه قلب تأثیر می گذارد. پس رواندرست باشید تا تندرست بمانید.

۳۴۱ـ با نگرانی‌های پی در پی قلب‌تان را بیمار نکنید.

میان مغز، قلب و سرخرگ‌ها ارتباطی نیرومند و مستقیم وجود دارد. این ارتباط بیشتر از راه پیام‌های عصبی و تراوش هورمون‌ها شکل می‌گیرد. به هنگام استرس و نگرانی مغز اعصاب سمپاتیک را برمی‌انگیزد و غده‌های فوق کلیوی هورمون استرس را تراوش می‌کند.

تراوش این هورمون‌ها به فرد انرژی بیشتری می‌دهد تا با شرایط غیر عادی پیشآمده مبارزه کند یا از آن بگریزد. در پی آن ضربان قلب افزایش می‌یابد تا خون رسانی بیشتر شود و انرژی بیشتری به بدن برسد. سرخرگ‌ها منقبض می‌شوند، فرآیند انعقاد خون فعال‌تر می‌شود و ... . این تغییرها برای رویارویی با شرایط پیش آمده ارزشمند هستند. امّا چنانچه استرس و نگرانی همیشگی و مزمن باشد، همه‌ی تغییر های انجام شده به بدن آسیب می‌رسانند. زندگی در شرایط استرس‌زا برای قلب و رگ‌ها زیان‌بار است. به همین دلیل پرداختن به جنبه‌های روانی، هیجانی و معنوی زندگی در سلامت قلب و رگ‌ها و مغز بسیار اهمیت دارد. برای مبارزه با استرس‌ها و فشارهای عصبی به آگاهی‌های اندک بسنده نکنید، برای این کار به دنبال اطلاعات همه جانبه باشید و با تلاش بسیار روند رهایی از استرس را پیگیری کنید.

۳۴۲ـ تفاوت میان استرس‌های شدید[1] و استرس‌های همیشگی[2] را بدانید.

استرس‌های شدید هنگامی به وجود می‌آیند که خطر ناگهانی و مشخصی وجود دارد. در این وضعیت پاسخ بدن مفید و کارساز است زیرا موجب می‌شود که انسان دست به کاری بزند که از گرفتاری برهد. پرسش اینجاست: که پاسخ بدن در برابر استرس‌های پایدار و همیشگی و تکرار شونده چگونه است؟ آیا بدن ما برای این استرس‌ها که از استرس شدید جدا هستند پاسخ دیگریدارد؟ حقیقت این است که بدن پاسخ جداگانه و کارسازی در برابر این استرس‌ها که با شرایط اجتماعی و پیرامون ما در ارتباط هستند پاسخ ویژه‌ای ندارد و پاسخ همان است که در برابر استرس شدید از خود نشان می‌دهد، یعنی ضربان قلب بالا می‌رود، فشار خون و مکانیزم انعقاد خون افزایش پیدا می‌کند، تنفس تند می‌شود، رگ‌ها منقبض می شوند و هورمون‌هایی تراوش می‌شوند که اگرچه در جای خود سودمند هستند امّا تکرار تراوش گاه و بی‌گاه آن برای قلب زیان‌بار است. باید بدانید هیچ یک ازاین

1-Acute Stress
2-Chronic Stress

دگرگونی‌ها در برطرف کردن استرس همیشگی تأثیری ندارند و تنها به بدن آسیب می‌رسانند. برای رهایی از استرس‌های همیشگی و مزمن باید مهارت‌های مدیریت استرس و فشارهای عصبی را فراگیرید. پیوسته به این موضوع توجه داشته باشیم که این فشارهای پیوسته پیرامونی می‌توانند باعث افزایش فشار خون گشته و آن نیز ممکن است باعث یکی از ناگوارترین رویدادها یعنی سکته مغزی شود.

۳۴۳ـ برای مبارزه با استرس‌های شدید از مکانیزم جنگ یا گریز[۱] استفاده کنید.

هزاران سال پیش، هنگامی‌که نیاکان ما مورد حمله قرار می‌گرفتند یا با وضعیت تنش‌زایی روبه رو می‌شدند برای ادامه‌ی زندگی و بازگرداندن آرامش و تعادل دو گونه واکنش از خود نشان می‌دادند: یا با عامل خطرساز می‌جنگیدند و یا از آن می گریختند. امروزه نیز در هنگام رویارویی با تنش‌ها و خطرهای جسمی یا با آن مبارزه می‌کنیم و یا از آن می‌گریزیم. اگرچه تنش‌ها و فشارهایی که امروزه به ما وارد می شوند به ندرت از جنس ترس و تهاجم فیزیکی است امّا اجازه دهید تا برای استرس‌های شدید زمان خود، نمونه‌ای بیاوریم: تصور کنید به هنگام عبور از خیابان، ناگهان متوجه می‌شوید از پیچ خیابان اتومبیلی با سرعت زیاد به سوی شما می‌آید. احساس می‌کنید خطر نزدیک است و اتومبیل به شما برخورد خواهد کرد. مکانیزم "جنگ یا گریز" با تمام پیامدهای جسمی و روانی در شما فعال می‌شود. هراسان به پیاده‌روی مقابل می‌روید یا خود را به عقب پرتاب کرده و از مسیر خطر می‌گریزید. این مکانیزم به شما کمک می‌کند تا جان خود را نجات دهید. چند لحظه می‌ایستید، نفس ژرف می‌کشید و دوباره به حالت نخست باز می‌گردید وبه راهتان ادامه می‌دهید. در این مورد پاسخ جنگ یا گریز درهنگام و جای مناسب روی داده و سودمند واقع شده و راه نجات شما فراهم گردیده و پس از مدت کوتاهی همه چیز به حالت عادی بازخواهدگشت. این حالت گریز از عامل خطرزاست و با چنین کاری استرس را که از مهم‌ترین عوامل آسیب‌زای مغز و قلب است را از خود دور ساخته‌اید.

1-Fight or flight

۳۴۴ـ از دگرگونی‌های خودکار بدنتان آگاه شوید.

به هنگام فعالشدن مکانیزم جنگ یا گریز به منظور ایجاد قدرت و توان بیشتر، حفظ جان و ادامه‌ی زندگی تغییرهای زیر به گونه‌ای خودکار در بدن ما به وجود می‌آیند:

- افزایش ضربان قلب: تا خون با سرعت بیشتری به سراسر اندام‌های بدن برسد.
- افزایش فشار خون: خون با فشار و توان بیشتری به سراسر بدن پمپ شود.
- افزایش سرعت تنفس: تا اکسیژن بیشتری جذب شود و به اندام‌ها برسد.
- منقبض شدن ماهیچه‌ها: افزایش توان حمله و دفاع بدن و افزایش قدرت برای وارد کردن ضربه یا فرار.
- تنگ شدن رگ‌ها: صرفه جویی در استفاده از خون و افزایش سرعت خون رسانی.
- افزایش قدرت سوخت و ساز بدن: رساندن مواد مغذی بیشتر به اندام‌ها
- افزایش مکانیزم انعقاد (لخته شدن) خون: افزایش سرعت بند آمدن خون در صورت آسیب دیدگی و پارگی بدن و رگ‌ها.

برای نگهداری و حفاظت از مغزخود که ارزشمندترین اندام است پیشنهادهای زیر را رعایت کنیم:

از ضربه پذیری مغزمان پیشگیری کنیم، پس همیشه در هنگام حرکت با اتومبیل، هواپیما و ترن کمربند ایمنی را ببندیم. درهنگام حضور در کارگاه‌های ساختمانی، صنعتی و یا سوار شدن به موتور سیکلت و دوچرخه کلاه ایمنی بگذاریم. از وارد آمدن و وارد ساختن ضربه به سر خود و دیگران پیشگیری کنیم،به گونه‌ای که از ورزش هایی مانند مشت‌زنی و یا فوتبال که به سر ضربه وارد می‌شود تا حد ممکن دوری کنیم، به جز استخرهایی که عمق آن مشخص و معرفی شده هستند با سر شیرجه نزنیم، بچه‌ها را در تخت‌های لبه‌دار به خوابانیم و در صندلی عقب اتومبیل، در صندلی ویژه کودکان قرار داده و کمربند ایمنی ویژه کودکان را

ببندیم. هنگام برخاستن از خواب نخست هوشیاری را به دست آورده، بعد روی باسن نشسته و آنگاه آهسته برخاسته با احساس تعادل راه بیفتیم تا عدم تعادل و سرآسیمه برخاستن سبب نشود که تعادلمان را از دست داده و با سر به دیوار برخورد کنیم. هنگام راه رفتن در خیابان بکوشیم که دستهایمان در جیبمان نباشد تا اگر چیزی جلوی پایمان گیر کرد، یا روی یخ و برف سُر خوردیم با دستانمان بتوانیم تعادلمان را به دست آوریم و از برخورد سرمان که می‌تواند به آسیب دیدگی مغزی منجر شود پیشگیری کنیم.

۳۴۵ـ برای مبارزه با استرس‌های همیشگی مدیریت آنها را فرا گیرید.

استرس‌های همیشگی برای بدن ما تعریف شده نیستند و به همین دلیل بدن واکنش سازنده و مثبتی در برابر آنها از خود نشان نمی‌دهد. در شرایط کنونی استراتژی جنگ و گریز در مورد مشکلات غیر جسمی که در موردهای پیشین راجع به آن سخن گفتیم نه تنها مشکل را حل نمی‌کند بلکه خود بر این مشکل‌ها می افزاید. تنها راه خردمندانه، مدیریت فشارهای عصبی و تنش‌ها می‌باشد. جنگ یا گریز کنترل شده می‌تواند بخشی از مدیریت این فشارها باشد. در نتیجه برای هر فرد لازم است تا اصول و مهارت‌های عملی مدیریت فشارهای عصبی را بیاموزد.

۳۴۶ـ دیدگاه‌های استرس‌زا را تغییر دهید.

آنچه در ما ایجاد استرس و هیجان می‌کند همیشه عامل خارجی و بیرونی نیست، بلکه نگاه پیش زمینه ذهنی و پیش داوری‌های ما نسبت به عوامل خارجی نیز می‌توانند منجر به بروز استرس و هیجان نامناسب شوند. واقعیت‌های بیرونی به خودی خود نه لذت‌آور هستند و نه رنج‌آور. ذهن و اندیشه‌ی ماست که از واقعیت‌ها و رویدادهای بیرونی لذت و رنج می‌سازد. دو نفر در برابر یک رویداد، واکنش‌های یکسانی از خود نشان نمی‌دهند و در پی آن بسته به نوع دیدگاهشان پاسخ‌های متفاوتی به رویداد می‌دهند. یکی آرام و سنجیده عمل می‌کند و دیگری ممکن است با واکنش احساسی مشکل ایجاد کند و یا بر مشکل بیفزاید. پیش زمینه‌ی

فکری و نوع نگاه فرد به موضوع ملاک سنجش هر رویداد است و شخص آن پدیده را با این ملاک‌ها سنجیده و سپس پاسخ می‌دهد. هر احساس، استرس و هیجان به دنبال یک اندیشه و ذهنیت به وجود می‌آید. استرس یک واکنش روانی هشدار دهنده است و به فرد می‌گوید که اندیشه و ذهنیتی اشتباه وجود دارد که جهت اندیشه را به سمت رویدادی نادرست هدایت می‌کند. پس هنگامی‌که رنجیده، ترسیده، غمگین و مضطرب و نگران یا عصبانی هستید، تجزیه و تحلیل کنید تا دریابید که اندیشه و نگاه‌تان در چه ارتباطی نسبت به آن موضوع نادرست است. هنگامی‌که به این میزان آگاهی و خودشناسی رسیدید نه تنها استرس را ناراحت کننده نمی‌دانید، بلکه آن را به عنوان هشدار دهنده‌ای در نظر می‌گیرید که قصد دارد شما را در جهت سالم سازی روانتان راهنمایی کند. بهترین برخورد به جای اندیشیدن به مشکلات چنانچه پیشتر گفته شد به راه‌حل‌های نسبی آن بیندیشید.

۳۴۷ـ تیپ A نباشید.

در سال ۱۹۵۰ میلادی دکتر میرفریدمن[1] و دکتر ری رُزن‌من[2] که هر دو متخصص بیماری‌های قلبی بودند پی بردند که بخش جلوئی صندلی‌های اتاق انتظار بیماران آنها زود آسیب می‌بینند و از بین می‌روند. این دو پزشک از پزشکان دیگر که تخصص دیگری داشتند مانند چشم پزشکان، متخصصان زنان، کودکان، دندان پزشکان و... در مورد چنین رویدادی پرسش نمودند و پاسخ آنها نسبت به این رویداد منفی بود، ولی آنگاه که از دیگر متخصصان قلب در این مورد پرسش نمودند، پاسخ مثبت بود تا سرانجام این دو پی بردند که گروهی از بیماران قلبی پیش از آنکه به بیماری قلبی دچار شده باشند افراد بی‌قراری هستند و این بی‌قراری و حرکت و وول خوردن آنهاست که سبب آسیب دیدن مبل‌های اتاق انتظار می‌شود. بر این پایه آن دو افراد را به دو گروه تیپ A و تیپ B بخش نمودند که در این میان تیپ A به لحاظ تندرستی همیشه آسیب پذیرترند. آنها افرادی را که این‌گونه رفتارها در آنان دیده می‌شود را تیپ A نام گذاری کردند. ویژگی‌های رفتاری افراد تیپ A از این دست می‌باشد: کینه ورزند. به این دلیل داشتن خواسته‌های متضاد با

1-Mayer Freedman
2-Ray Rosenman

خودشان درگیرند. تلاش فراوان و وسواس گونه‌ای می‌کنند تا به هدف‌هایی که مشخص و معین نیست و دستاورد روشنی ندارند برسند. ناشکیبا، کلافه و بی‌قرارند. همیشه وقت کم می‌آورند. نیاز فراوانی به شهرت،محبوبیت و احترام دارند. توانایی "نه" گفتن را ندارند. همیشه در تلاشند بالا و بالاتر روند تا دیگران آنها را به عنوان فردی برجسته، استثنایی و موفق بشناسند. دوست دارند دو و سه کار را با هم انجام دهند. خیال پرداز و واقعیت ستیز هستند. خود را با موفق‌ها مقایسه می‌کنند. دستاوردها و داشته‌های خود را کم ارزیابی کرده و دستاوردها و داشته‌های دیگران را زیادتر از اندازه‌ی واقعی می‌بینند. تلاش داشته باشید تا با تغییر دیدگاه خود در گروه شخصیتی A جای نگیرید. چراکه با این ویژگی‌ها خودتان را از دیگران جدا کرده‌اید و به انزوا کشانده‌اید. منزوی کردن خود به حبس و زندانی کردن احساس‌ها می‌انجامد که برای سلامت قلب و رگ‌ها بسیار زیان‌بار است.

۳۴۸ـ آیا می‌دانید استرس تنها متهم پرونده‌ی بیماری‌های قلبی و سکته‌ی مغزی نیست؟

بیماری‌های قلبی و بیماری رگ‌های کرمز به هر شکلی خون رسانی را دچار مشکل می‌کنند و از این راه به دیگر اندام‌ها، به ویژه مغز، آسیب می‌رسانند. در بروز بیماری‌های قلب ، رگ‌ها و سکته‌ی مغزی عوامل گوناگونی شرکت دارند. تا اینجا تنها به استرس اشاره کردیم. امّا بهتر است بدانید استرس تنها عامل بروز این گونه مشکل‌ها نیست. ژن، کلسترول و چربی، پرفشاری خون، قند بالا، بی‌تحرکی، اضافه وزن ، چاقی و کشیدن سیگار از دیگر عوامل خطرساز[1] هستند. پس برای داشتن قلبی سالم و در پی آن مغزی سالم این عوامل را در نظر داشته باشید. گفتنی است که هر کسی می‌تواند مشکلات ژنتیکی گوناگونی داشته باشد که از آنها نیز بی‌خبر است و راجع به آنها اطلاع و آگاهی ندارد ولی همیشه فشارهای پیرامونی و استرس‌ها هستند که مشکلات ژنتیکی را از فرم نافعال به فرم فعال درمی‌آورند.

1-Risk factors

۳۴۹ـ راه‌های پیشگیری از بیماری‌های مغزی و قلبی.

پیشگیری از بیماریهای قلبی به دو روش انجام می‌پذیرد: پیشگیری نخستین و پیشگیری پسین.

پیشگیری نخستین یعنی با آموزش و تغییر در سبک زندگی، تغذیه‌ی سالم، سازش با فشارهای عصبی، ورزش پیوسته، نکشیدن سیگار، پیروی از دستورهای بهداشتی و مراجعه‌ی پیوسته به پزشک و بررسی عوامل خطرساز از بروز این‌گونه بیماری‌ها جلوگیری کنیم و چنانچه از نظر ژنتیکی بروز این‌گونه از بیماری‌ها ناگزیر است، کنترل شده‌تر و همراه با عوارض جانبی کمتر فرد را گرفتار کند. در این روش شخص می‌آموزد چگونه از تندرستی خود که بسیار ارزشمند است نگهداری کند تا در آینده به شمار بیماران نیفزاید. اگرچه پیشگیری نخستین روشی درست‌تر و کم هزینه‌تر است، امّا با دیدن شمار بالای بیماران مغزی و قلبی در همه کشورهای جهان به نظر می‌رسد در پیروی از این شیوه پیشرفتی به دست نیامده است.

۳۵۰ـ با پیشگیری پس از دچار شدن به بیماری‌هایی از این دست آشنا شوید.

پیشگیری پسین یعنی دارو درمانی، عمل جراحی، آنژیوپلاستی و روش‌های مدرنی که هر روز ارائه می‌شوند. این روش پرهزینه، خطرناک، دردآور و همراه با عوارض جانبی است. افزون بر این نتیجه‌ی این شیوه قابل پیش بینی نیست و تنها بخش بزرگی از سرمایه‌ی ملی و خانواده‌ها را هدر می‌کند. به نظر می‌رسد در روش پیشگیری پسین شرکت‌های دارویی، کارخانه‌های سازنده‌ی ماشین آلات مدرن پزشکی، جراح‌ها و متخصصان نسبت به بیماران شوربخت سود بیشتری می‌برند. بیماران قلبی که با شیوه‌ی نادرست زندگی خود را در این مسیر قرار می‌دهند، هر لحظه در انتظار پیشامد ناگوار و خطرناکی مانند سکته‌ی مغزی و یا حمله‌ی قلبی هستند. با این وجود شما کدام روش را برمی‌گزینید؟

۳۵۱ـ گله‌ی پزشکان را فراموش نکنید.

بیشتر پزشکان از این شکایت دارند که بیماران از تجویزهای آنها برای مصرف دارو بیشتر و بهتر پیروی می‌کنند تا سفارش‌هایی که پیرامون تغییر شیوه‌ی غذایی و سبک زندگی به آنها می‌شود. در گفتگو با بیشتر پزشکان پیرامون این موضوع همه گله‌مند بودند که بیماران داروهای تجویز شده را هر چند گران تهیه کرده و کمابیش با یکی دو ساعت تأخیر مرتب استفاده می‌کنند امّا به توصیه‌های آنها در مورد تغذیه سالم، ورزش پیوسته و داشتن آرامش کمتر عمل می‌کنند و تقصیر را به گردن شرایط اجتماعی، کار، دولت یا هر بهانه‌ی دیگری می‌اندازند. پیدایش اثر های مفید تغییر شیوه‌ی زندگی کمی زمان‌بر است امّا نتیجه‌ی آن سودمندتر، همه جانبه‌تر و ماندگارتر است.دارو زودتر اثر می‌گذارد امّا دارای عوارض جانبی نیز هست و استفاده‌ی دراز مدت از آنها مقاومت بدن را به همراه دارد. راه درست ترکیب هر دوی این‌ها بر پایه دستور پزشک است. یعنی مصرف دقیق و منظم دارو به همراه تغییر شیوه‌ی زندگی.

۳۵۲ـ به دردهایتان گوش فرا دهید.

به یاد آوریم، درد در هر یک از اندام‌های بدن یک مشکل و مصیبت نیست که باید تنها آن را از میان برداشت. درد یک پیام آور و خبر دهنده است. بدن ما با این وسیله نشان می‌دهد که در جریان عادی محل درد پیش آمده و جریان نادرست در حال پیشروی است و باید به داد آن رسید. درد یک رویداد ارزشمند است، یک زنگ خطر و یک هشدار دهنده. در مورد درد قلب باید گفت، قلب با درد کشیدن به شما می‌گوید "به داد من برس! دچار مشکل شده ام! علت را بیابید و برطرف کنید اگر نه از کار خواهم افتاد." درد قفسه سینه، سمت چپ و پشت نشان دهنده‌ی کاهش اکسیژن در ماهیچه‌ی قلب است. افراد خوش شانس دچار این درد شده و از مشکل آگاه می‌شوند و به درمان آن می‌پردازند. تعداد کمی از افراد نیز از گونه‌ای ساختمان جسمانی برخوردارند که بدن آنها به گونه‌ای است که این درد را احساس نمی‌کنند. همین‌طور سردردها، سرگیجه‌ها، سنگین شدن سر، دوگانه بینی و هر آنچه که به

گونه‌ای بیان‌گر رویدادی ناگوار درون جمجمه و مغز است را بسیار جدی بگیریم. هیچ پدیده‌ای در جهان به کارآمدی، پیچیدگی و ارزشمندی مغز وجود ندارد به همین دلیل درون صندوق استخوانی جمجمه قرار گرفته، برای نگهداری و سلامت آن بیشتر کوشیده و دردها و ناراحتی‌هایش را خوشبختانه امروزه با ابزار پارا کلینکی همچون اسکن CT - MRI ، نوار مغزی EEG و حتی Pet اسکن زیر نظر بگیرید.

۳۵۳ـ در ورزش کردن میانه‌رو باشید.

ورزش سنگین، بی‌هنگام و ناپیوسته در افرادی که دچار تنگی رگ‌ها هستند، زمینه را برای لخته شدن خون و تنگ‌تر شدن رگ‌ها افزایش می‌دهد. یکی از دلیل های مرگ ومیر ورزشکاران به هنگام ورزش همین موضوع است. هنگامی‌که فرد به ورزش پیوسته، ملایم و مناسب با سن و وضعیت جسمی خود می‌پردازد، ریسک ساخته شدن پلاک و لخته‌ی خون و منقبض شدن رگ‌ها به شدت کاهش می‌یابد. پس در ورزش کردن نیز همانند امور دیگر میانه‌رو باشید. ورزش مناسب همراه با شیوه‌ی درست زندگی و الگوی غذایی سالم معجزه می‌کند. برای نمونه بر پایه اخبار یکی از بازیکنان تیم فوتبال ایتالیا در پایان فروردین ماه سال ۹۱ خورشیدی با حدود ۲۴ سال سن در هنگام بازی دچار ایست قلبی و مرگ شد.

۳۵۴ـ با سودمندی‌های ورزش بیشتر آشنا شوید.

تا اینجا در مورد سودمندی ورزش کمابیش نکته‌هایی گفته شد. تلاش داریم تا با گفتن نکته‌هایی بیشتر شما را تشویق کنیم تا فعالیت‌های بدنی را همچون خوردن غذا بخش جدایی ناپذیر زندگی خود بدانید.

- ورزش وزن بدن را کنترل کرده و سرعت سوخت وساز (متابوسیم) بدن را افزایش می‌دهد.
- کمک می‌کند تا با روحیه‌تر و خوشحال‌تر باشیم و از خطر بروز افسردگی می‌کاهد.

- مقاومت و پایداری روانی فرد را افزایش می‌دهد و بر توان او به هنگام رویارویی با مشکل‌ها می‌افزاید.
- کیفیت خواب فرد را بهبود می‌بخشد.
- فشار خون بالا، تری‌گلیسیرید و کلسترول بد(LDL) را پائین می‌آورد و بر کلسترول خوب (HDL) می‌افزاید.
- توان پمپ کردن قلب را بالا می‌برد و در پی آن با هر ضربان خون بیشتری به اندام‌ها می‌رسد.
- قند خون را کاهش داده و ریسک بروز دیابت را پائین می‌آورد.
- بر تراکم استخوان‌ها می‌افزاید.
- بنیه‌ی بدنی را افزایش می‌دهد، در نتیجه فرد کمتر بیمار می‌شود.

۳۵۵ـ اینگونه ورزش کنید...

اگر سالم هستید و می‌خواهید سالم بمانید و هدفتان از ورزش پیشگیری از مشکل های آینده و نگهداری از سلامتی‌تان است ورزش‌های سنگین انجام ندهید. روزها نیم ساعت تا ۵۰ دقیقه ورزش هوازی کافی است. هفته‌ای ۳ بار نرمش سبک و ملایم انجام دهید. اگر برای زیبایی ورزش می‌کنید زمان این ورزش‌ها راکمی افزایش دهید. ورزشکار آخر هفته نباشید، این کار به جسم شما آسیب می‌زند. در مورد زمان ورزش سخت گیر نباشید. اگر صبح نمی‌توانید ورزش کنید عصر یا شب این کار را انجام دهید. چنانچه یک روز نتوانستید ورزش کنید، روز بعد کمی بیشتر ورزش کنید. پروسه‌ی ورزش کردن را برای خودتان آسان کنید و از آن بهره بجوئید.

۳۵۶ـ با چاقی بجنگید.

یکی از پیامدهای کم‌تحرکی و ورزش نکردن بروز اضافه وزن و چاقی است. امروز مسئله‌ی چاقی برای همه‌ی کشورهای جهان به صورت مشکلی خطر ناک درآمده است. سازمان جهانی بهداشت[1] که مسئولیت بهداشت مردم کره‌ی زمین را

1-World Health Organization(WHO)

بر عهده دارد، برای مقابله با این مشکل راه‌کارهایی عنوان کرده است: روند چاقی در دوران کودکی بسیار چشمگیر بوده و در همه‌ی کشورها رو به افزایش است. از آنجا که چاقی با رژیم غذایی ناسالم در دوران کودکی آغاز شده و در طول زندگی ادامه می‌یابد، باید تبلیغ‌های خوراکی‌های پرکالری و نوشابه‌ها را به منظور کاهش دادن مصرف کودکان متوقف کرد. روش‌های تغذیه‌ای درست باید به همه‌ی افراد جامعه ـ کوچک و بزرگ ـ آموزش داده شود. باید دستوری داده شود تا خوراکی‌های زیان بار، پر کالری و نوشابه‌ها به کودکان فروخته نشود. این راه‌کارها می‌توانند در ترویج الگوی سالم خوردن و کاهش میزان روز افزون چاقی در کودکان نقش به سزایی داشته باشد. شما هم دست به کار شوید! همین حالا...

۳۵۷ـ چاقی و لاغری‌تان را تشخیص بدهید.

از آنجائی‌که اضافه وزن و چاقی سرچشمه‌ی بیماری‌های گوناگون است و امروزه به صورت مشکل مشترک همه‌ی کشورهای جهان درآمده، سازمان بهداشت جهانی نمایه‌ای برای تشخیص چاقی و لاغری[1] تهیه کرده است و هر فرد می‌تواند با این نمایه وضعیت وزن خود را بسنجد و جای خود را در طیف لاغر، طبیعی، اضافه وزن[2]، چاقی نوع یک، چاقی نوع دو[3] و چاقی نوع سه مشخص کند.

۳۵۸ـ جایگاه وزن خود را محاسبه کنید.

برای تشخیص چاقی و لاغری خود از این راهکار پیروی کنید: وزن‌تان را به کیلوگرم به قدتان (متر) به توان دو تقسیم کنید. عددی که به دست می‌آید جایگاه فرد را در طیف لاغری و چاقی نشان می‌دهد.

فرمول محاسبه

$$BMI=\frac{\text{وزن به کیلوگرم}}{\text{قد(متر)} \times \text{قد(متر)}}$$

1-Body Mass Index(BMI)
2-Over weighted
3-Obese

جایگاه وزن فرد	BMI
لاغر	تا ۱۸/۵
طبیعی	۱۸/۵_۲۵
اضافه وزن	۲۵_۳۰
چاقی نوع یک	۳۰_۳۵
چاقی نوع دو	۳۵_۴۰
چاقی نوع سه	۴۰ به بالا

۳۵۹ـ با پیروی از این کارها در مهمانی‌ها چاق نمی‌شوید.

مهمانی‌ها فرصتی هستند تا شما را وسوسه کنند الگوی غذایی سالم‌تان را کنار بگذارید، ناسالم بخورید و چاق شوید. با پیروی از این راه کارهای ساده دیگر میزهای رنگارنگ فریب تان نخواهد داد:

- پیش از حضور در مهمانی چیز سبکی بخورید. اگر گرسنه به مهمانی بروید طبیعی است که کنترل خود را از دست خواهید داد و پرخوری خواهید کرد. خوراکی کم‌کالری و پرفیبر بهترین انتخاب است. برای نمونه: یک سیب یا یک تکه نان سبوس‌دار بخورید.
- سبزی‌ها و سالاد را اول بخورید تا جای کمتری برای غذاهای پرکالری بماند.
- از میز سرو غذا فاصله بگیرید. هر چه غذا نزدیک‌تر و در دسترس‌تر باشد، اشتهایتان بیشتر خواهد شد.
- آهسته آهسته غذا بخورید. هر چه تند تر غذا بخورید بیشتر غذا خواهید خورد، چراکه مغز پس از ۲۰ دقیقه از وقوع سیری، آن را احساس می کند.

- بشقاب کوچک را برگزینید. هر چه بشقاب کوچک‌تر باشد کمتر غذا خواهید خورد.
- دیرتر سر میز بروید. بگذارید غذاهای پرکالری و کم‌سالم‌تر را دیگران بردارند.
- غذاهایی که از خود پسمانده باقی می‌گذارند مانند پوست و استخوان را انتخاب کنید که پی ببرید چه میزان خورده یا گاهی خجالت بکشید که بیشتر بخورید.
- در مهمانی‌ها کنار آدم‌های چاق ننشینید چون بیشتر به خوردن تشویق می‌شوید.
- هیچ‌گاه بشقاب خود را دست میزبان ندهید چون او می‌کوشد هم بیشتر برای شما غذا بکشد و هم بیشتر غذاهای پرکالری را در بشقاب شما قرار دهد.
- بکوشید در مهمانی‌ها دیرتر سر میز شام بروید تا شاید غذاهای پرکالری که معمولاً مشتری بیشتری دارند خورده و تمام بشوند.
- اگر امکان دارد بشقاب غذای خود را برداشته و از میز فاصله بگیرید. دور میز نشستن خود می‌تواند مشوق بیشتر خوردن باشد.

۳۶۰ـ اشتهایتان را کنترل کنید.

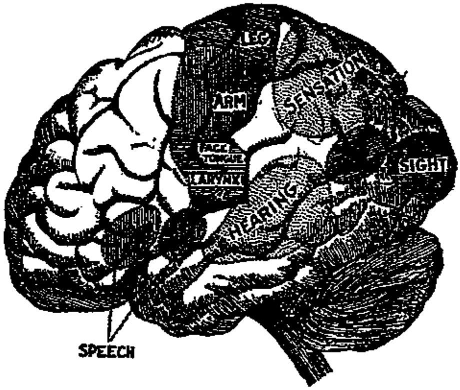
ممکن است در صورت پیروی از الگوی سالم غذایی شما پیوسته احساس گرسنگی کنید و برای خوردن بیشتر اشتها داشته باشید. درست است که بدن پس از مدتی خود را با الگوی غذایی شما سازگار می‌کند، امّا چنانچه بدون دلیل احساس اشتها و گرسنگی کردید ما به شما چند راه کار برای کاهش اشتها پیشنهاد می کنیم:

- مسواک بزنید.
- یک لیوان آب سرد بنوشید.
- کارهایی که حواستان را پرت می‌کند انجام دهید، کارهایی چون بازی

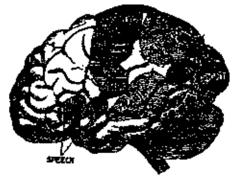
کردن، صحبت کردن با دوستان، تلویزیون دیدن، بافتن و ...

- در صورت امکان از خوراکی‌ها دور شوید. برای نمونه: از خانه بیرون بروید و کمی قدم بزنید، به حمام بروید، باغبانی کنید و...

۱۸



با این چند نکته‌ی جالب آشنا شوید



با این چند نکته‌ی جالب آشنا شوید.

۳۶۱ـ عسل را فراموش نکنید.

ویتامینD موجود در عسل همکاری میان کلسیم و فسفر را تنظیم می‌کند و در پی آن اعصاب کارکرد بهتری پیدا می‌کند. از دیدگاه علمی موم عسل نمی گذارد دیواره‌ی رگ‌ها سفت شوند و شکل خود را از دست بدهند. افزون بر این دیواره رگ‌ها را نرم می‌کند و موجب می‌شود مواد مغذی بیشتری به مغز و اعصاب برسد. در پی آن داده‌ها بهتر در حافظه می‌مانند و کمتر به دست فراموشی سپرده می‌شوند. در کتاب "معجزه‌ی عسل[1]" نوشته‌ی بارباراکارتلند[2] نکته‌های سودمندی در مورد این ماده‌ی غذایی طبیعی نوشته شده که به چند مورد اشاره می‌کنیم:

- عسل سرشار از آنتی اکسیدان است و از گرفتگی رگ های خونی جلوگیری می‌کند. گرفتگی رگ‌های خونی وحشتناک‌ترین رویداد برای مغز و قلب است.
- عسل برای مبارزه با چاقی بسیار سودمند است، چراکه مواد قندی آن به سرعت جذب بدن می‌شوند و گوارش پیدا می‌کنند.
- یک فنجان عسل برابر با ۳۰ عدد تخم مرغ انرژی دارد.
- عسل میکروب اسهال را در ۴۸ ساعت از بین می‌برد.
- کسانی‌که از عسل استفاده می‌کنند آرام، خونسرد، مهربان و دوست داشتنی هستند.

1-The magic of honey
2-Barbara cartland

۳۶۲ـ طبیعت را همراهتان داشته باشید.

طبیعت و زیبایی‌های آن همواره الهام بخش انسان برای پدید آوردن اثرهای نوآورانه، لطافت روان و راهی برای فرار از هیاهوی دنیای بیرونی او بوده و هست. پس زیباست اگر بتوانیم با شاخه‌ای گل و یا گلدانی کوچک همواره بخشی از طبیعت را همراه خود داشته باشیم. براساس پژوهش دانشمندان دانشگاه روتگرز[1] در نیوجرسی آمریکا، ارتباط با طبیعت و لذت بردن از منظره‌های آن راهی ساده امّا مهم در جهت دست‌یابی به آرامش روان آدمی است، که در این بین کاشتن گل و گیاه و دریافت هدیه‌هایی مانند گل می‌تواند بیش از هر چیز شادی و سرزندگی را به انسان هدیه دهد. افزون بر این خریدن گل و گیاه، کاشتن آنها و نگاه کردن به گیاهان و منظره‌های طبیعی موجب برانگیخته شدن احساس شادی، آرامش و طراوت، مثبت اندیشی و دوری از غم و اندوه می‌شود.

۳۶۳ـ با گل‌های گوناگون به یکدیگر خوش‌آمد بگوئید.

یافته‌ها نشان می‌دهد چیدمان منزل یا محل کار باید به گونه‌ای باشد که گل و گیاه به خوبی در دید افراد قرار گیرند و بخشی از فضای منزل به این مسئله اختصاص یابد. این فضا می‌تواند با استفاده از چند شاخه گل در گلدان، کاشتن گل در ایوان، پشت پنجره‌ها، کناره‌های اتاق و ... ایجاد شود. استفاده از گل در ورودی منزل، اتاق نشیمن و اتاق خواب بسیار سودمند است. به ویژه این‌که وجود گل در ورودی منزل به گونه‌ای نمادین خوش‌آمد گویی به میهمانان را همراه دارد.

۳۶۴ـ رنگ‌های زیبا مغزتان را زیبا می‌کنند.

رنگ پدیده‌ای شناختی است یعنی ادراک ما از امواج با طول موج‌های الکترومغناطیسی گوناگون و اثر پذیری ما از طول موج‌های گوناگون، دریافت ما از رنگ‌ها را پدید می‌آورد. در محیطی که ما زندگی می‌کنیم هر اندازه گوناگونی رنگ ها که هنرمندانه و خردمندانه کنار هم قرار گرفته باشند بیشتر باشد فرد سرزنده‌تر

1-Rutgers

و شاداب‌تر می‌شود، احساس انرژی، نیرو، توان و انگیزه‌ی بیشتری می‌کند. بر پایه‌ی همین دیدگاه روان‌شناختی است که امروزه می‌کوشند در فروشگاه‌ها و مرکزهای خرید با بکارگیری رنگ‌های گوناگون و تاباندن نور از رهگذران مشتری بسازند، زیرا در آن محیط رنگارنگ بیننده احساس خوب و هیجان مثبت پیدا می‌کند و میل به خریدش بالا می‌رود. یادتان باشد هر اندازه گوناگونی رنگ‌ها و تناسب آنها علمی و منطقی باشد از روحیه‌ی بهتر و احساس خوشایندتری برخوردار خواهید بود.

۳۶۵ـ بخشش، دگردوستی و همدلی با دیگران مهمترین ابزار رسیدن به آرامش روانی است.

با خود بر پایه انصاف و شرافت انسانی گاه‌گاهی گفتگو کنید. هر چند گاهی در خلوت خود، خود را منصفانه و صادقانه بر پایه واقعیت‌های کارکردی خود، میزان همکاری، فداکاری، از خود گذشتگی و یا سوء استفاده، دروغ، ریا، تقلب، جعل، حق کشی بررسی کرده و مورد ارزیابی قراردهید. خود را به عنوان یک همسر، یک والد، یک کارفرما یا کارمند،یک برادر، یک خواهر، یک عمو،یک دائی، یک عمه و یا یک خاله، یک همسایه، یک شهروند، یک دولت، یک رهگذر، یک مشتری، یک فروشنده، یک دانش آموز، یک آموزگار، یک استاد، یک مدیر ارشد جامعه، یک عاشق ، یک معشوق، یک الگو، به عنوان یک معتقد باورمند و ... مورد دوباره سنجی یا بررسی قرار دهید. بهترین کار این است که بکوشید از زاویه دید طرف مقابلتان یعنی اگر والد هستید از زاویه دید فرزندتان و اگر فروشنده هستید از زاویه دید خریدارتان نگاه کنید. بکوشید تا بدونتعارف و ملاحظه‌کاری به خود نمره دهید، جنبه‌های مثبت و منفی خود را بر پایه شرافت انسانی، اخلاقمندی، دانش، خرد و منطق بررسی کنید و به دیگران اجازه نقادی بدهید چون با نقادی امکان بهتر شدن وجود دارد،نه مداحی! به دنبال خودستایی نباشیم چون احتمال کج روی پدید می آید. از آنجائی‌که انصاف از شرطهای مهم سلامت روان است، بتوانیم ایرادهای خود را بشناسیم و کاهش دهیم و از لحاظ اخلاقی و شرافتی به خود نمره خوبی دهیم، آرامشمان بیشتر خواهد شد.

*****

در پایان اگر می‌خواهید قلب، مغز، کبد، معده، ریـه و در کـل جسـمی سـالم داشته باشید، افرون بر رعایت نکات پزشکی و بهداشتی بکوشیم تـا آرامـش داشـته باشیم و برای برخوردار شدن از آرامش تلاش کنـیم تـا انسـانی مسـئول، منطقـی، اخلاقمند، شرافتمند، قانونمند، پایبند و خردمند باشیم. نه ستمگر باشیم و نه سـتم پذیر، جامعه گرا باشیم و دگرخواه، نه خودخواه و خود شیفته و غیر مسئول و زیاده خواهِ راحت طلب، تا می‌توانیم نسبت به دیگران بخشنده باشیم نه از آنها طلب کار.

آرزو دارم تا به این نقطه برسیم که

" طلبم جز عشق نباشد از دگران و بدهکار بجز مهر نباشم به کسی "

دکتر مسعود غفاری

روانشناس

منابع

مفاهیم این کتاب برگرفته شده از آثار زیر می‌باشد:

«آلزایمر»،کارولین دین،۲۰۰۴

«ضد سالخوردگی»، دونالد واگان، ۲۰۰۲

«واژه نامه‌ی خود را بسازید»، والنتین دمتیریو، ۲۰۰۶

«بدن‌سازی آسان»، دونا راسکین، ۲۰۰۰

«روابط جنسی شگفت انگیز»، سویز هیومان و سوزان کمپ بل،۲۰۰۴

«درمان‌گرهای گیاهی»، ام.جی.آبادیه،۲۰۰۰

«یائسگی»، رمانا اسلاپیک و لورنا جنتری، ۲۰۰۳

«تغذیه»،کیمبرلی آ. تسمر،۲۰۰۲

«مدیریت استرس»، ایو آدامسون،۲۰۰۲

«ابر خوراکی‌ها»، دلیا کوییگلی، ۲۰۰۸

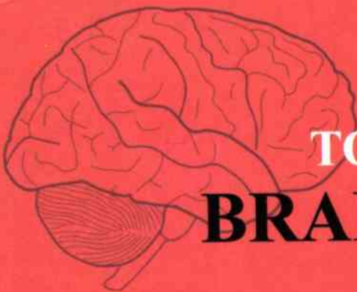
«ویتامین‌ها ومواد غذایی»، مکمل‌های غذایی ، مورین ترنوس وکیتی بروهیر، ۲۰۰۱

«آموزش تناسب اندام»، شرلی اس. آرکر، ۲۰۰۲

«یوگا»ـ سین تیا ووربی ، ۲۰۰۲

«دشمنان قلب ما»ـ علی میر سعید قاضی، سیروس ادیب،۲۰۱۰ (۱۳۸۹)

«انتخاب عاقلانه زندگی عاشقانه»، دکتر مسعود غفاری، روان شناس،۱۳۸۸



365 WAYS
TO BOOST YOUR
BRAIN POWER

Tips. Exercises. Advice
Carolyn Dean, M.D., Valentine Dmitriev, PH.D,
and Donna Raskin

Translated By:
Dr. Masoud Ghaffari

کتاب ۳۶۵روش *برای افزایش توانمندی مغز* کمک می‌کند تا ما با مغز و نحوه کارکرد آن آشنا شویم. هم چنین به ما می‌آموزد برای حفظ سلامتی و کارآیی بهتر آن به چه چیزهایی نیازداریم. دانستن در باره‌ی مغز در ما انگیزه ایجاد می‌کند تا بهتر از آن نگهداری کنیم.

این کتاب ما را با مغزمان، که در واقع بهترین رایانه‌ای است که تا به‌حال شناخته شده، آشنا می‌کند و با ارائه روش‌ها و راه‌کارهایی هم‌چون تغذیه درست، مطالعه، تمرکز، ورزش‌های جسمی و روحی، موسیـقی و ... به ما می‌آموزد که چگونه با به کار بردن این روش‌ها آن را هرچه کارآمدتر نگه داشته و بیشترین بهره را از آن ببریم.

این کتاب توسط کارولین دین، والنتین دمیتریو و دنا راسکین به انگلیسی به رشته تحریر درآمده و انتشارات فال ریور آن را منتشر کرده است.

65-3

یادآوران

شرکت بین‌المللی پژوهش و نشر یادآوران